

# La recette de poulpe de Méditerranée rôti du chef Nicolas Bottero



**Nicolas Bottero est le propriétaire et le chef de cuisine du restaurant étoilé [Le Mas Bottero](#), situé à Saint-Cannat, dans les Bouches-du-Rhône. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de poulpe de Méditerranée rôti avec du lard de Colonnata, du fenouil et un jus à la rouille.**

## Ingrédients

1 poulpe de roche de Méditerranée de 2.5 kg env  
1 citron jaune  
Gros sel  
Fenouil sec  
Poivre long (ou poivre noir)  
50 g de beurre  
200 g de lard de Colonnata tranché  
4 pièces de fenouil bulbe  
10 cl d'huile d'olive  
1 bq de fenouil sauvage



Ecrit par Echo du Mardi le 13 janvier 2024

0.5 l de fumet de poisson (ou soupe filtrée)  
0.5 l de crème  
150 g de soupe de poisson  
200 g de pomme de terre monalisa  
300 g d'huile de tournesol  
75 g d'ail  
30 g de jus de citron  
15 g de sel  
3 g de piment d'espelette  
10 pistils de safran

### Préparation

Préparer la cuisson du poulpe : faire bouillir une grande casserole d'eau salée avec 1 citron coupé en deux, les bâtons de fenouil sec, le poivre long et le gros sel. Plonger le poulpe sans tête ni bec. Baisser le feu et cuire à frémissement entre 45 min et 1h jusqu'à ce qu'une pointe de couteau transperce. Refroidir dans son eau de cuisson. Tailler en 8 tentacules.

Réaliser une tombée de fenouil émincé en le suant à l'huile d'olive puis finir la cuisson à couvert. Laver et réserver les sommités de fenouil sauvage ainsi que les fleurs. Pour la rouille : cuire les pommes de terre dans la soupe de poisson avec le safran jusqu'à absorption totale. Écraser les pommes de terre cuites avec l'ail, le sel et le piment. Monter à l'huile et finir l'assaisonnement avec le jus de citron. Réserver au froid.

Pour la sauce, réduire de moitié le fumet de poisson, ajouter la crème et réduire à nouveau de moitié. Lier cette base avec la rouille jusqu'à obtenir la texture et le goût souhaité.

Dans une poêle, colorer vivement le poulpe à l'huile d'olive des deux côtés, ajouter le beurre et arroser quelques secondes. Débarrasser, poivrer et disposer les tranches de lard de Colonnata dessus à chaud.

Dresser l'assiette finale avec la tombée de fenouil, le poulpe avec le voile de Colonnata, les sommités de fenouil sauvage et la sauce autour.

Ecrit par Echo du Mardi le 13 janvier 2024

