



# DEMIES TENTACULES DE POULPE MARINÉES SNACKÉES & POLENTA

## Ingrédients

- 1 kg de demies tentacules Pacific West
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de sauce teriyaki
- 20 g de gingembre râpé
- 1 oignon nouveau
- 150 g de polenta instantanée
- 10 g de beurre salé

## PRÉPARATION



Temps de préparation : 30min

Temps de cuisson : 10min

### ÉTAPE 1 : MARINADE DES TENTACULES

Rincez les demies tentacules sous un filet d'eau froide puis égouttez et mettez les tentacules dans un saladier avec la sauce teriyaki, 2 pincées de sel, le piment de Cayenne, l'huile d'olive, le gingembre et le blanc d'oignon nouveau coupé en quartiers (gardez la tige). Mélangez et laissez mariner 30 mn.

### ÉTAPE 2 : PRÉPARATION POLENTA

Portez à ébullition 1 l d'eau salée. Versez-y la polenta en pluie, laissez cuire 1 à 2 mn sans cesser de remuer. Coupez le feu, ajoutez le beurre, mélangez, puis laissez reposer à couvert. Emincez la tige de l'oignon nouveau.

### ÉTAPE 3 : CUISSON DES TENTACULES

A feu vif, saisissez les demies tentacules à la poêle 1 mn de chaque côté. Réservez-les. Ajoutez la marinade dans la poêle encore chaude et laissez réduire 3 mn environ pour qu'elle devienne sirupeuse.

### ÉTAPE 4 : DRESSAGE

Répartissez la polenta sur 4 assiettes, déposez les tentacules, arrosez le tout de marinade et parsemez de vert d'oignon émincé.