Poulpe snaké polenta

Une recette réconfortante toutes saisons

Ingrédients:

- 10 cl de sauce Teriyaki
- 3 Cuillère à soupe de miel
- 1 Pincée piment de cayenne
- Huile d’olive
- 1 tentacule de poulpe par personne
- 60 gr de polenta par personne
- Lait
- Eau
- Sel

Ustensiles:

- Plat creux ou boîte hermétique
- Poêle ou plancha
- Casserole

Préparation:

- Dans un plat creux mettre la sauce Teriyaki, le miel, le piment et l’huile d’olive
- Plonger les tentacules, couvrir et mettre au frais au moins 30 mn
- Faire bouillir un mélange à 50/50 de lait et d’eau, le mélange doit faire 5 fois le volume de la polenta
- Cuire selon l’indication de la polenta
- Snacker les tentacules et les réserver
- Chauffer la marinade et la faire réduire
- Servir la polenta avec les tentacules nappées de la marinade

Bon appétit !