

POULPE

Informations clés



-  **NOM LATIN :** *Octopus vulgaris*
-  **TAILLE MINIMALE DE COMMERCIALISATION :** 750 g
-  **ZONES DE PÊCHE :** Golfe de Gascogne, Golfe du Lion, Sud Ouest de l'Irlande Est
-  **PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE :** pots à poulpe, chaluts de fond, trémails et filets maillants
-  **PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT :** Sète, Le Grau-du-roi, Port-la-Nouvelle

EN BREF

- Aussi appelé pieuvre, le poulpe a un corps mou, un bec dur et 8 tentacules avec 2 rangées de ventouses chacune.
- Une chair ferme et une bonne odeur iodée révèlent sa fraîcheur.
- Le poulpe est l'allié des régimes équilibrés !

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Attaqué, le poulpe éjecte un nuage d'encre, qui se dilue dans l'eau, pour dissimuler sa fuite. Ce leurre sombre qui semble dessiner la forme du poulpe peut persister une dizaine de minutes.
- Il a 9 cerveaux et le sang bleu.

AVIS DE TEMPÊTE

Pas de poulpe à l'arrivage ? Il peut être remplacé par :

- la seiche
- le calamar

En savoir + sur les périodes de disponibilité des produits de la mer sur :

<https://www.pavillonfrance.fr/disponibilite-produits-mer>



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur [pavillonfrance-pro.fr](https://www.pavillonfrance-pro.fr)
Consultez nos recettes et astuces sur [pavillonfrance.fr](https://www.pavillonfrance.fr)

POULPE

Consommation

PRIX



PRÉPARATION

Poché au court-bouillon ou grillé, on déguste le poulpe en salade. Pour éviter que la chair soit caoutchouteuse, le poulpe peut être congelé avant de le cuisiner. Pour le cuire, l'immerger trois fois dans de l'eau bouillante, puis laisser cuire pendant 30 minutes. Astuce : faire cuire une grande pomme de terre en même temps, quand elle sera cuite, le poulpe le sera aussi. Son encre, appelée sépia, peut être conservée pour teinter les mets, tels que le riz ou les vermicelles. Les plus petits sont grillés ou frits car ils sont plus tendres.

Recommandations de consommation : cuire à cœur pendant 1 minute à 60°C ou congeler à -18°C pendant 7 jours pour une consommation crue ou peu cuite.



CUISSON

	 COURT-BOUILLON	 À LA POËLE (après cuisson au court-bouillon)
POIDS NET	1 kg	tentacules
TEMPS	1 h	3 à 4 min/face
°C	-	-



CONSERVATION

Nettoyé, frais ou cuit, le poulpe peut se conserver 48 heures au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.



IDÉE RECETTE

Verrine de poulpe mariné

 25 min

INGRÉDIENTS :

- 1 poulpe
- 1 demi mangue
- 1 carotte fine
- 1 petit morceau de céleri
- 2 citrons verts
- 2 brins de coriandre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive



PRÉPARATION :

- Mettre le poulpe dans une casserole d'eau et cuire 15 minutes après ébullition.
- Égoutter, laisser tiédir, puis éliminer le bec, les yeux et les poches. Peler, couper en petits dés et réserver.
- Mélanger dans un récipient creux, ½ mangue, 1 carotte et un peu de céleri nettoyés et découpés en petits dés, de la coriandre ciselée finement, du jus de citron, l'huile, le sel et le poivre.
- Ajouter le poulpe, filmer et réserver au frais.
- Sortir la préparation du réfrigérateur, 30 minutes avant le service.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur pavillonfrance-pro.fr
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr

POULPE

Fiche d'agréege céphalopodes : poulpe, seiche et encornet

Espèces soumises à des tailles minimales de capture

Accédez à l'outil « **Référentiel qualité - Points de vente** » de PAVILLON FRANCE sur pavillonfrance-pro.fr

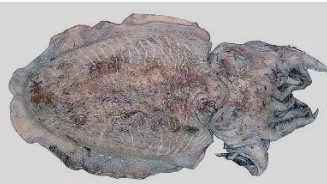
PEAU/ROBE

QUALITÉ MAXIMALE



- Couleurs vives
- Peau adhérente à la chair

QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE



- Couleurs ternies mais visibles

CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE



- Décoloration prononcée
- Peau se détachant facilement

OEIL



- Bombé
- Noir brillant

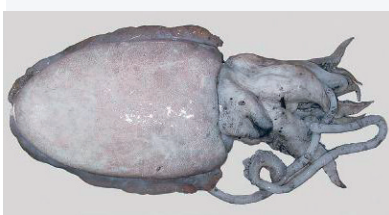


- Bombé à plat
- Début d'opacité



- Plat
- Voilé

VENTRE



- Peau blanche brillante avec reflet



- Peau blanche crayeuse



- Peau teinte rosée

ODEUR

- Fraiche d'algues marines

- Faible ou nulle

- Odeur d'encre

CÉPHALOPODES



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur pavillonfrance-pro.fr
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr