



RESTAURANT

la Quintessence



ENTRÉE

# POULPE MARINÉ

*Hummus de betteraves, oignons marinés,  
sarrasin*

# POULPE MARINÉ

*Hummus de betteraves, oignons marinés,  
sarrasin*

---



PORTION  
1 à 2



PRÉPARATION  
2



CUISSON  
5

---

## DANS VOTRE BOÎTE

- Poulpe
- Hummus de betteraves
- Oignons marinés

## IL VOUS FAUDRA

- Une poêle
- Huile et beurre
- Une assiette
- Sel & Poivre, *au goût*

## PRÉPARATION

1. Sortez le poulpe de son sac.
2. À feu vif, chauffez une cuillère à thé d'huile et une noix de beurre dans une poêle.
3. Une fois la poêle chaude, déposez le poulpe et faites-le revenir environ cinq minutes, toujours à feu vif.

## DRESSER L'ASSIETTE

1. Déposez le poulpe dans l'assiette et ajoutez les oignons marinés sur le poulpe.
2. Garnissez l'assiette avec l'humus de betteraves à l'aide d'une cuillère en plusieurs petits points.

*Bon Appétit!*

*Partagez votre expérience avec nous!*

#QuintessenceÀLaMaison



@hotelquintessence