

POLENTA À L'ITALIENNE

Février 2009 (Actualisé en mars 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 250 g de polenta précuite (semoule de maïs)
- ★ 100 g de parmesan râpé
- ★ 1 navet violet
- ★ 1 petite carotte
- ★ 1 petite courgette
- ★ 1 côte de céleri-branche
- ★ 1 tomate allongée ferme
- ★ 1 citron jaune
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 1 demi-cuillère à café de sel fin
- ★ 80 g de beurre (50 + 30)
- ★ 1 demi-cuillère à café d'origan
- ★ 1 tablette de bouillon de légumes
- ★ Poivre blanc moulu

Ustensiles : 5 bols, Casserole, Moule carré/rectangulaire, Poêle, Spatule

Préparation : 15 mn

Cuisson : 22 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 4,75 € (soit 1,19 € par personne)



Recette :

Laver la tomate, la courgette et la côte de céleri. Essuyer ces légumes. Peler le navet et la carotte. Éépiner la tomate. Couper tous ces légumes en brunoise, les placer individuellement dans des bols et à part la tomate, les arroser de jus de citron. Dans une poêle faire chauffer l'huile à feu mi-doux, ajouter carotte, navet et céleri égouttés et cuire 3 minutes en tournant sans cesse, ajouter tomate et courgette égouttée et poursuivre la cuisson 2 minutes. Réserver. Dans une grande casserole, porter un litre d'eau à frémissement avec la tablette de bouillon et le sel, ajouter la polenta en pluie. Cuire 7 minutes en tournant régulièrement avec une spatule en bois, ajouter 50 g de beurre, le parmesan, l'origan et la brunoise de légumes. Poivrer et bien mélanger. Étaler la polenta dans un plat rectangulaire humide sur environ 1 cm d'épaisseur. Lisser à la spatule et laisser complètement refroidir. Démouler en retournant sur du papier sulfurisé. Découper des formes carrées, rectangulaires, en losanges ou à l'emporte-pièce.

Dans une poêle, chauffer à feu doux le reste du beurre, y déposer les pavés de polenta et laisser dorer 5 minutes par face. Servir en accompagnement de viandes ou de poissons, grillés ou en sauce.

i La **polenta** est de la semoule de maïs, consommée par les Aztèques, rapportée en Europe par les conquistadors. D'abord utilisée en Italie du Nord, elle a gagné la Savoie et la Haute Savoie puis le Sud-ouest de la France sous le nom de *Millas*, où elle se mange salée (*Polenta aux cèpes*) ou sucrée (*Millas du Sud-ouest au rhum*).