

POLENTA (MILLAS) AUX CÈPES

Octobre 2005 (Actualisé en mars 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 250 g de polenta précuite (semoule de maïs)
- ★ 1 litre de lait demi-écrémé
- ★ 20 g de cèpes séchés en lamelles
- ★ 1 demi-cuillère à café de sel fin
- ★ 50 g de beurre

Ustensiles : 2 Casseroles, Jatte, Moule carré, Poêle, Papier sulfurisé, Spatule

Trempage : 15 mn

Préparation : 5 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,20 € (soit 0,80 € par personne)



Recette :

Porter une petite casserole d'eau à ébullition. Placer les champignons dans une jatte en terre, verser l'eau bouillante. Laisser gonfler 15 minutes, égoutter. Porter le lait à ébullition dans une casserole avec le sel et 25 g de beurre. Verser la semoule en pluie, ajouter les champignons et prolonger la cuisson 5 minutes en remuant sans cesse, la polenta ne doit plus coller au récipient. Verser dans un moule humide de façon à avoir une épaisseur d'environ 1 cm et bien répartir en lissant la surface avec une spatule. Laisser refroidir 10 minutes et 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 cuire à faible coloration une dizaine de minutes, retourner à mi-cuisson. Servir en accompagnement de viandes ou de poissons, grillés ou en sauce, lapin à la provençale, foie de veau poêlé, foie gras, ...

i On peut remplacer les cèpes séchés par des morilles séchées, une petite boîte de mélange forestier (1/4) ou 250 g, de cèpes ou de champignons de Paris frais que l'on aura fait suer dans le beurre.

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 ou sucrée (Millas du Sud-ouest au rhum).