

POLENTA AU NATUREL

Mars 2004 (Actualisé en mars 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 250 g de polenta précuite (semoule de maïs)
- ★ 1 litre de lait demi-écrémé
- ★ 1 demi-cuillère à café de sel fin
- ★ 70 g de beurre (30 + 40)

Ustensiles : Casserole, Moule carré, Poêle, Spatule

Préparation : 5 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 2,00 € (soit 0,50 € par personne)



Recette :

Porter le lait à ébullition dans une casserole avec le sel et 30 g de beurre. Verser la semoule en pluie 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. Laisser refroidir 15 minutes et démouler en retournant sur du papier sulfurisé. Découper des formes carrées, rectangulaires, en losanges ou à l'emporte-pièce.

Dans une grande 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. 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).