

POLENTA FACILE ET RAPIDE

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 5 min

Portions : 4 personnes

Type de plat : plat principal

Auteur : ...



INGREDIENTS

- 200 g de semoule de maïs précuite
- 80 g de parmesan fraîchement râpé
- 50 g de beurre
- 1/2 c. à c. de sel fin 1 bouquet garni

RECETTE

1. Faites bouillir 1 l d'eau dans une casserole.
2. Aux premiers frémissements, versez la semoule en pluie, en remuant vivement avec une cuillère en bois.
3. Salez, baissez le feu et laissez cuire 5 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la polenta se détache des parois et du fond de la casserole.
4. Retirez du feu, ajoutez le beurre et le parmesan.
5. Remuez pour bien les faire fondre et servez, comme une purée.

REMARQUES

Pour une polenta dorée :

Étalez la purée encore chaude dans un plat à gratin tapissé de film alimentaire et laissez-la refroidir.

Démoulez et découpez en petites portions de formes variées.

Huilez-les au pinceau et faites-les dorer quelques minutes sous le gril du four ou réchauffez-les à feu doux à la poêle avec du beurre.

Variante pour une polenta dite savoyarde :

Faites cuire la semoule avec du bouillon de volaille.

Remplacez le parmesan par du Beaufort et ajoutez 200 g de petits lardons en fin de cuisson.

Et pourquoi pas avec de l'Emmenthal ?



ETHIC AND CO
SOUTIENT LA FILIERE EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Blog : <https://www.ethicandco.com/blog/>

Site internet : www.ethicandco.com

Local : 179 Rue du Saussey, 50400 Granville