



Riz

Carrés de polenta au parmesan et aux tomates confites



1h20 **15 min** **5 min** **1h** **280**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les carrés de polenta

200 g **Polenta**
100 g **Parmesan**
4 c. à soupe **Tomate(s) confite(s)**
1 litre(s) **Lait demi-écrémé**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des carrés de polenta

- 1 Mettre le lait dans une casserole, le porter à ébullition.
- 2 Ajouter la polenta en pluie et le parmesan. Cuire pendant cinq minutes sur feu doux en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Couper les tomates séchées en petits morceaux, les ajouter à la polenta. Poivrer. Bien mélanger le tout.
- 4 Étaler la préparation dans un plat, filmer et mettre au réfrigérateur pendant environ une heure.

Étape 2

Dressage

- 1 Au moment de servir, sortir le plat et découper la polenta en carré.