



Riz

Polenta comme un plat



35 min 10 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

602

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la polenta

320 g **Polenta**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

800 g **Pulpe de tomate**

4 unité(s) entière(s)

Saucisse(s) de Francfort

1 **Carotte(s)**

1 **Oignon(s)**

2 c. à soupe **Huile d'olive**

1 **Sel**

1 verre(s) **Eau**

Étape 1

Préparation des saucisses

- 1 A l'aide d'une fourchette, pincer les saucisses et les placer dans une casserole.
- 2 Recouvrir d'eau, placer sur le feu et porter à ébullition.
- 3 De l'ébullition, continuer la cuisson pendant 10 minutes.
- 4 Une fois ce temps passé, égoutter les saucisses et les laisser refroidir dans une assiette.
- 5 Dès qu'elles seront tièdes, couper les saucisses en trois parties pour en obtenir des morceaux. Les réserver dans une assiette.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Eplucher et émincer l'oignon.
- 2 Laver la carotte, la peler et la couper en petits dés.
- 3 Il est aussi possible de hacher les carottes pour aller plus vite.
- 4 Mettre les lamelles d'oignon et les dés de carotte dans une casserole, ajouter l'huile d'olive et faire revenir sur feu moyen pendant 4 minutes.

Ajouter les tomates concassées. et l'eau. Continuer la

- 5 cuisson pendant 5 minutes.
- 6 Ajouter les morceaux de saucisses, faire cuire la sauce pendant encore 5 minutes.
- 7 Retirer du feu et réserver.

Étape 3

Préparation de la polenta

- 1 Suivre les indications imprimées sur le paquet de polenta. En général, faire bouillir 4 volumes d'eau pour 1 volume de polenta instantanée.
- 2 Quand l'eau est à ébullition, verser lentement la semoule (polenta) en remuant sur feu vif, jusqu'à ce qu'elle épaississe.
- 3 Ôter du feu au bout d'une minute. Assaisonner.

Étape 4

Dressage

- 1 Mettre la polenta dans les assiettes ou dans des bols, l'assaisonner avec la sauce tomate aux saucisses. Servir chaud.