



Entrées chaudes aux légumes

Croûtons de polenta aux poivrons grillés et tome



1h50 **20 min** **1h** **30 min** **207**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les poivrons

1 **Poivron(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Jus de citron**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les croûtons de polenta

120 g **Polenta**
50 cl **Eau**
8 **Filet(s) d'anchois**
50 g **Tomme fraîche**
1 **Beurre**

Étape 1

Préparation des poivrons

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 2 Laver les poivrons et les disposer entiers dans un plat à gratin.
- 3 Enfourner et faire cuire les poivrons pendant 50 minutes, en les retournant une fois à mi-cuisson.
- 4 Une fois cuits, sortir le plat du four et laisser refroidir.
- 5 Une fois refroidis, enlever la peau et éliminer la calotte supérieure.
- 6 Couper les poivrons en lanières, ôter les pépins et les filaments blancs.
- 7 Disposer les lanières de poivrons dans une passoire posée sur une assiette creuse.
- 8 Les laisser dans la passoire pendant 30 minutes minimum pour les faire dégorgés de leur jus.
- 9 Une fois ce temps passé, mettre les poivrons dans un bol. Les saler et les assaisonner d'huile d'olive et de jus de citron.
- 10 Éplucher l'ail et l'ajouter aux poivrons, remuer et

réserver.

Étape 2

Préparation de la polenta

- 1 Suivre les indications indiquées sur le paquet de polenta.
- 2 En général, faire bouillir 4 volumes d'eau pour 1 volume de polenta instantanée.
- 3 Quand l'eau est à ébullition, verser lentement la polenta en remuant sur feu vif jusqu'à ce qu'elle épaisse.
- 4 Ôter du feu au bout d'une minute. Assaisonner de sel et de poivre.
- 5 Dans un plat à gratin beurré, étaler la polenta en une seule couche (environ 1 cm d'épaisseur) et la laisser refroidir.

Étape 3

Préparation des croûtons et dressage

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Couper la polenta en rectangle (environ 10 cm x 6 cm).
- 3 Hacher les anchois et en étaler une fine couche sur chaque tranche de polenta.
- 4 Disposer deux lanières de poivrons égouttés sur chaque tranche de polenta et anchois.
- 5 Couper la Tome en fines tranches et les disposer sur les poivrons.
- 6 Enfourner et faire cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la polenta croustillante.
- 7 Au bout de ce temps, sortir les croûtons du four et les disposer sur un plat de service. Décorer la surface avec les lanières de poivrons restantes.
- 8 Servir aussitôt, les croûtons se dégustent chauds, dès la sortie du four.