Riz

Frites de polenta et tomates en chili

1h30	30 min	1h	0	488
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation et cuisson du chili de tomates

1. Eplucher et hacher l'ail.
2. Eplucher et hacher l'oignon.
3. Les faire revenir à feu doux avec un peu d'huile d'olive.
4. Ajouter la viande hachée, bien mélanger avec une cuillère en bois. Saler et poivrer. Laisser cuire quelques minutes sur feu assez vif.
5. Ajouter le double concentré de tomates, les tomates au jus, le sucre et les épices. Bien mélanger l'ensemble.
6. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 1h00.

Étape 2

Préparation et cuisson des frites de polenta

1. Faire bouillir l'eau avec du sel. Verser la polenta en pluie.
2. Remuer vivement avec une cuillère en bois hors du feu afin d'obtenir une texture lisse et épaisse. Poivrer et remuer une dernière fois.
3. Etaler la polenta sur une feuille de papier sulfurisé sur une hauteur de 2 centimètres environ.

   Laisser refroidir. Avec un couteau, découper la polenta

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédient pour le chili de tomates

- 350 g **Boeuf haché**
- 765 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**
- 1 c. à café **Piment de Cayenne**
- 0.5 c. à café **Paprika**
- 3 c. à café **Concentré de tomate**
- 1 c. à café **Sucre roux**
- 1 **Oignon(s)**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 1 feuille(s) **Laurier**
- 1 **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour les frites de polenta

- 125 g **Polenta**
- 500 ml **Eau**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 10 cl **Huile pour friture**

4 en forme de grosses frites.

5 Mettre l'huile à chauffer dans la poêle et y faire dorer les frites de polenta sur les deux faces.

6 Egoutter sur du papier absorbant et parsemer très légèrement de fleur de sel.

Étape 3

Dressage

1 Vérifier l'assaisonnement du chili. Le répartir dans des assiettes.

2 Ajouter les frites de polenta et servir de suite.