

Riz

Frites de polenta et tomates en chili



1h30 **30 min** **1h** **0** **488**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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**

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

- 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.