



Riz

Frites de polenta de châtaignes



2h20 **10 min** **10 min** **2h** **257**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

400 ml **Lait demi-écrémé**
140 g **Farine de châtaigne**
60 g **Polenta**
1 **Sel**
1 **Poivre**
20 g **Beurre**

Étape 1

Préparation de la polenta

- 1 Tamiser ensemble la farine et la polenta.
- 2 Porter le lait à ébullition.
- 3 Dès que le mélange bout, baisser le feu.
- 4 Verser en une seule fois le mélange des poudres. Mélanger énergiquement.
- 5 Faire cuire à feu très doux pendant 5 minutes environ en remuant constamment jusqu'à ce que la polenta se détache des parois de la casserole.
- 6 Hors du feu, incorporer le beurre et assaisonner de sel et de poivre.
- 7 Verser la polenta sur une feuille de papier sulfurisé et recouvrir de la seconde feuille.
- 8 Etaler au rouleau de façon à obtenir un carré de 1 cm d'épaisseur.
- 9 Recouvrir d'une feuille de papier d'aluminium et laisser durcir au réfrigérateur (1 à 2 heures).

Étape 2

Cuisson des frites

A l'aide du coupe-pâte (ou couteau sans dent) détailler

- 1 des bâtonnets rectangulaires.
- 2 Huiler la poêle et y faire dorer sur feu moyen les frites en les retournant dès que la première face est bien dorée.
- 3 Les déposer au fur et à mesure sur du papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile.
- 4 Servir tiède ou à température ambiante.