Riz

Polenta

1h	10 min	5 min	45 min	407
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la polenta

1. Tapisser un plat creux de film alimentaire et faire adhérer le film sur les rebords du plat à l'aide d'un pinceau.
2. Verser l'eau et le lait dans une casserole puis porter à ébullition.
3. Baisser le feu à ébullition et mettre du gros sel.
4. Verser la polenta en pluie tout en remuant à l'aide d'un fouet.
5. Laisser cuire sur feu doux tout en remuant pendant 5 minutes. Le mélange va vite épaissir.
6. Mettre le beurre en morceaux et continuer à fouetter pour l'incorporer à la polenta.
7. Verser les 2/3 du parmesan râpé et fouetter à nouveau pour lier la polenta.
8. Assaisonner de sel fin et de poivre puis mélanger au fouet.
9. Ajouter éventuellement de la crème liquide pour rendre la polenta plus onctueuse.
10. Pour déguster la polenta gratinée : verser la polenta dans le plat recouvert de film alimentaire.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la polenta

- 250 g **Polenta**
- 50 cl **Lait demi-écrémé**
- 50 cl **Eau**
- 70 g **Beurre**
- 100 g **Parmesan**
- 12 cl **Crème liquide (fleurette)**
- 1 **Gros sel**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

11 Etaler la polenta à l'aide d'une maryse pour obtenir une épaisseur régulière.

12 Filmer la polenta au contact pour éviter la formation de croûte et réserver au réfrigérateur pendant 30 à 45 minutes selon l'épaisseur de la polenta pour qu'elle se raffermisse.

13 Préchauffer le four en position grill puis sortir la polenta refroidie du réfrigérateur et ôter le film alimentaire.

14 La polenta doit être ferme.

15 Démouler la polenta sur une planche à découper. A l'aide d'un couteau éminceur, tailler de bandes de 3 à 4 cm de largeur, puis les retailler en losanges.

16 Changer les formes de la polenta à l'aide d'emporte-pièces par exemple.

17 Pour faire gratiner la polenta : déposer les losanges sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé.

18 Saupoudrer les morceaux de polenta du reste de parmesan puis enfourner jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.

19 Sortir les morceaux de polenta du four et les déguster aussitôt.

20 Verser la polenta crémeuse dans un bol et servir.