



Finger food
Toast de polenta



20 min **15 min** **5 min** **0** **272**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson de la polenta

- 1 Verser la semoule de maïs et l'eau froide dans un faitout. Ajouter du sel, remuer et faire chauffer sur feu doux.
- 2 Commencer la cuisson à froid pour éviter d'avoir des grumeaux, car la polenta cuit très vite.
- 3 Faire cuire jusqu'à ce que la semoule ait absorbé tout le liquide. On doit obtenir la texture d'une purée.
- 4 Verser la polenta dans un plat à bords hauts, lisser la surface à l'aide d'une spatule.
- 5 Laisser tiédir puis mettre au réfrigérateur pendant deux heures.

Étape 2

Préparation de la tapenade

- 1 Découper une bande de polenta, la mettre sur la planche à découper.
- 2 A l'aide d'un cercle à pâtisserie, découper des ronds de polenta. Les réserver.
- 3 Avec les chutes, découper des formes différentes, par exemple des triangles. Ou écraser la polenta et la

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le cake
de polenta**

200 g **Polenta**
800 ml **Eau**
7 g **Sel**

**Ingrédients pour la
tapenade**

200 g **Olives noires**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Citron(s)**

**Ingrédients pour le
dressage**

0.5 **Concombre**
4 branche(s) **Persil plat**

répartir sur un gratin.

- 4 Couper en deux puis dénoyauter les olives.
- 5 Ecraser les gousses d'ail à l'aide du plat de la lame d'un couteau éminceur. Réserver l'ail et les olives dans un mixeur.
- 6 Presser le jus d'un citron, le verser dans le mixeur.
- 7 Fermer et mixer.
- 8 Verser la préparation dans un ramequin.
- 9 Couper un concombre en quatre puis en dés. Réserver.
- 10 Couper les feuilles du persil, les émincer grossièrement. Garder quelques feuilles entières pour le dressage.

Étape 3

Dressage

- 1 Prendre un rond de polenta. Le recouvrir de tapenade puis de dés de concombre. Décorer de feuilles de persil.
- 2 Dresser sur les assiettes. Servir.