

Cakes salés

Cake à la polenta, tomates confites et olives



50 min **20 min** **30 min** **0** **377**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la polenta

200 g **Polenta**
 800 ml **Eau**
 20 cl **Lait de riz**
 3 c. à soupe **Huile d'olive**
 7 g **Sel**

Ingrédients pour la garniture

6 **Tomates séchées**
 150 g **Olives noires**
 2 **Piment(s)**
 0.5 botte(s) **Persil plat**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

4 feuille(s) **Salade(s)**

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 tout en remuant jusqu'à ce que la semoule ait absorbé tout le liquide. On doit obtenir la texture d'une purée.
- 4 Si la préparation est un peu trop ferme, ajouter du lait végétal. Mélanger.
- 5 Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre si nécessaire.
- 6 Ajouter un peu d'huile d'olive, mélanger. Réserver.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Hacher grossièrement les tomates séchées. Les ajouter dans la polenta.

- 2 Hacher les tiges et les feuilles de persil, les ajouter dans la polenta.
- 3 Ajouter les olives dénoyautées puis les piments coupés en morceaux.
- 4 Mélanger tous les ingrédients.
- 5 Verser la préparation dans un moule à cake.
- 6 La recette prévoit de faire sécher le cake au four pour le déguster tiède, mais il est aussi possible de le laisser sécher au réfrigérateur et de le déguster froid.
- 7 Mettre au four préalablement chauffé à 180-200 °C (Th. 6-7) pendant 20 à 30 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Une fois cuit, sortir le cake du four.
- 2 Passer un couteau tout autour pour décoller le cake des parois, puis le retourner sur la planche à découper pour le démouler.
- 3 Couper des tranches, servir avec des feuilles de salade et déguster.