

Riz

Polenta panée



2h40 **25 min** **15 min** **2h** **403**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation 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 Verser la polenta dans un plat à bords haut. Lisser la surface à l'aide d'une spatule.
- 5 Laisser tiédir puis mettre au réfrigérateur pendant deux heures.

Étape 2

Préparation des ingrédients

- 1 Couper de grandes tranches de polenta. Les couper en portions rectangulaires.
- 2 Retailer les rectangles dans l'épaisseur pour les rendre uniformes. Les réserver.
- 3 Couper les tomates en rondelles. Puis les couper en

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la polenta

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

Ingrédients pour les légumes

400 g **Tomate(s)**
200 g **Céleri-Branche**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la panure

120 g **Polenta**
50 ml **Huile d'olive**

cubes.

- 4 Couper les tiges et les feuilles de céleri en morceaux. Réserver.

Étape 3

Cuisson des légumes et de la polenta

- 1 Verser de l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajouter les légumes, remuer et laisser cuire.
- 2 Verser de la polenta crue dans une assiette. Poser les rectangles de polenta dedans, les retourner pour les recouvrir intégralement de semoule.
- 3 Mettre une autre poêle sur feu vif, verser de l'huile d'olive. Quand l'huile est chaude, baisser le feu et déposer la polenta panée.
- 4 Si la polenta est un peu sèche, la tremper dans un bol rempli d'eau.
- 5 Pendant ce temps, rouler les rectangles de polenta restant dans la panure. Les mettre petit à petit à cuire dans la poêle.
- 6 Il est aussi possible d'ajouter dans la panure des herbes de Provence, des algues ou du poivre.
- 7 Retourner la polenta pour la faire dorer des deux côtés. Elle est cuite une fois qu'elle est bien dorée.

Étape 4

Dressage

- 1 Poser la polenta panée sur les assiettes.
- 2 Dresser les légumes à côté. Déguster.