

Riz Frites de polenta



2h35 **15 min** **20 min** **2h** **316**

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 hauts, lisser la surface à l'aide d'une spatule.
- 5 Laisser tiédir puis mettre au réfrigérateur pendant deux heures.

Étape 2

Préparation et cuisson des frites

- 1 Préchauffer le four à 245 °C (Th. 8).
- 2 Couper de grandes tranches de polenta. A l'aide d'un couteau éminceur, tailler de grosses frites dans la longueur, puis les retailer en plus petites frites.
- 3 Les frites doivent avoir à peu près toutes la même

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la polenta

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

Ingrédients pour les frites

4 c. à soupe **Huile d'olive**
4 c. à soupe **Ketchup**
1 **Fleur de sel**

épaisseur, ainsi la cuisson sera uniforme.

- 4** Verser de l'huile sur une plaque de four, l'étaler avec les doigts ou une pomme de terre coupée en deux.
- 5** L'ajout d'huile permet aux frites de ne pas coller sur la plaque, mais il n'est pas indispensable.
- 6** Placer les frites sur la plaque, enfourner pendant 15-20 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1** Quand les frites sont dorées, les sortir du four.
- 2** Saler les frites avant qu'elles refroidissent.
- 3** Ajouter éventuellement du poivre et des herbes de Provence.
- 4** Décoller les frites avec une spatule.
- 5** Les disposer sur les assiettes. Servir avec du ketchup et déguster sans attendre.