



FRITES DE POLENTA

- 4 PERS.

INGRÉDIENTS

- Polenta : 100g
- Parmesan râpé : 50g
- Huile d'olive : 20g
- Sel, poivre

USTENSILES

- Casserole
- Plat à gratin
- Film alimentaire
- Couteau
- Plaque antiadhésive ou recouverte de papier cuisson
- Pinceau alimentaire ou essui-tout

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min
- Repos | 20 min
- Cuisson | 20 min

MÉTHODE

1 Porter à ébullition 4.5 fois le volume de polenta en eau (avec un peu de sel)
Ajouter la polenta en pluie, mélanger 5/10 minutes jusqu'à ce que la préparation soit bien épaissie et que la polenta se détache du bord de la casserole et ajouter 2/3 du parmesan

Verser la préparation dans un plat à gratin, carré ou rectangulaire, recouvert de film alimentaire puis réserver au frais.

2 Préchauffer le four à 200°C
Découper des frites de polenta qui aura suffisamment durcie
Disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson, badigeonner chaque frite d'un peu d'huile à l'aide d'un pinceau alimentaire puis parsemer du reste de parmesan
Enfourner 15 à 20 minutes afin de gratiner.
Servir avec une pointe de sel