

Frites de polenta

Recette
équilibrée

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
5,97	10,03	20,25	195,97

Recette facile : 1h30

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- ✓ 300ml de bouillon de volaille ou de légumes
- ✓ 75ml de lait entier
- ✓ 180g de polenta
- ✓ 20g de beurre
- ✓ 40g de parmesan râpé
- ✓ 1càs de thym
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 1 càs d'huile d'olive

Matériel :

Plaque de cuisson ou plat pour four,

Papier sulfurisé

Planche à découper

- Dans une casserole, portez le bouillon et le lait à ébullition. Puis incorporez la polenta. Remuez jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Baissez le feu et cuire 5 minutes en remuant fréquemment.
- Retirez du feu et ajoutez le beurre, le parmesan, le thym et le sel. Etaler sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, sur environ 2cm d'épaisseur et mettre au frais pendant 1h. La préparation durcie en refroidissant.
- Préchauffez votre four à 230°C.
- Coupez la polenta en lamelles et les placer sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau de cuisine.
- Cuire au four pendant 10-15 minutes puis retournez les lamelles et continuez à cuire pendant 10 minutes
- Bon appétit!

