



POLENTA AU CHOU KALE AVEC DES ŒUFS

1 H
DE PRÉP.

1 H
EN TOUT

522 KCAL
PAR PERSONNE

① Végétarien | Lipides: 24 g, Glucides: 55 g, Protéines: 19 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Polenta

1 ¼ litres	d'eau
1 ¼ cc	de sel
250 g	de semoule de maïs à gros grains (Bramata)
100 g	de chou kale lavé, prêt à l'emploi
80 g	de Gruyère râpé
2 cs	de beurre

Œufs et garniture

4	œufs
	eau frémissante
1 cs	d'huile d'olive
3 cs	de panko ou de chapelure
2 cs	de graines de tournesol hachées grossièrement
1 cs	de romarin haché menu
1 pincée	de fleur de sel

VOICI COMMENT FAIRE

Polenta

Faire bouillir l'eau et la saler. Verser en pluie la semoule de maïs, baisser le feu au minimum et laisser réduire env. 35 min. en remuant de temps en temps, jusqu'à obtenir une bouillie épaisse. Ajouter le chou kale, mélanger et laisser mijoter encore 10 min. à couvert. Incorporer le fromage et le beurre.

Œufs et garniture

Faire cuire les œufs dans l'eau bouillante pendant env. 7 min., les passer sous l'eau froide, puis les écaler. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire griller le panko, les graines de tournesol et le romarin pendant env. 3 min., saler. Couper les œufs en deux et les servir avec la garniture croustillante et la polenta.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/18908/