



Polenta au poireau et fromage

🕒 Mise en place et préparation: env. 25 min

📅 Cuisson au four: env. 20 min

🥕 végétarien

portion: 353 kcal, lip 12 g, glu 49 g, pro 12 g

Ingrédients

pour 4 personnes

0.5 c.s. d'huile d'olive

1 gros poireau (env. 200 g), partagé dans la longueur, en julienne

9 dl d'eau

1.25 c.c. de sel

250 g semoule de maïs grosse mouture (p. ex. polenta rustica bramata, cuisson 7 à 10 min)

150 g de fromage frais (p. ex. St Môret; voir «Suggestion»)

30 g de gruyère râpé
poivre, selon goût

Comment c'est fait:

1. Chauffer l'huile. Faire revenir le poireau env. 3 min, ajouter l'eau, saler, porter à ébullition.
2. Baisser la chaleur, verser le maïs en pluie. Laisser épaissir env. 10 min sur tout petit feu, en remuant de temps en temps. Etaler dans le moule rincé sous l'eau froide.
3. Mélanger à la fourchette le fromage frais et le gruyère râpé, poivrer. A l'aide de deux cuillères à soupe, enfoncer dans plusieurs endroits un peu du mélange dans la polenta.

Moule: Pour un moule en tôle rond Ø env. 28cm

Cuisson: env. 20 min au milieu du four préchauffé à 220°C.

Suggestion: utiliser du fromage frais allégé (p.ex. St Môret ligne et plaisir).