



Polenta crémeuse

La polenta crémeuse est un plat italien simple et délicieux qui peut être préparé en quelques minutes seulement. Servez-la chaude, accompagnée d'une sauce onctueuse ou de champignons sautés pour une touche d'umami supplémentaire.

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de semoule de maïs
150 g de margarine (75g en début de cuisson et 75g en fin de cuisson)
1.500 ml d'eau minérale
1.000 ml de crème de riz
grosse pincée de sel
grosse pincée de poivre noir
2 c. à s. de ciboulette fraîche (ciselée)

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, faire fondre 15g de margarine à feu doux
- Verser la polenta d'un coup et mélanger vivement pendant 30 secondes
- Ajouter ensuite l'eau et la crème de riz et porter à ébullition
- Laisser cuire à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que la polenta épaississe bien
- Assaisonner et ajouter le reste de margarine
- Mélanger une dernière fois et couper le feu
- Parsemer de ciboulette avant de servir

Bon à savoir :

plus vous allez cuire la polenta, moins elle sera légère. Je recommande donc de ne pas trop la cuire pour une meilleure digestion !

La polenta crémeuse peut se déguster telle quelle, mais j'adore ajouter une touche de gourmandise comme des légumes rôtis ou une délicieuse sauce aux champignons avec un œuf poché!

