



# Fenouil rôti avec haricots blancs, olives & polenta

Simple, facile et rapide à préparer, ce fenouil rôti accompagné de haricots blancs géants, d'olives et d'une polenta crémeuse vous donnera l'impression de passer quelques jours de vacances dans le sud.

- **Fenouil** : lors de l'achat, choisissez des bulbes fermes et charnus, avec des feuilles vertes fraîches. Si le fenouil semble ratatiné ou présente des taches brunes, mieux vaut ne pas l'acheter, car il a déjà fait son temps.
- **Thym** : cuisiner avec des brins frais est un vrai plaisir. Mais si tu n'en as pas sous la main, tu peux bien sûr utiliser du thym séché.
- **Olives vertes** : toutes les olives ne se valent pas ! Il en existe des fades et insipides, mais aussi des absolument divines. Choisissez ta variété préférée et faites-toi plaisir de temps en temps avec les meilleures. Ça en vaut la peine !
- **Haricots blancs** : qu'ils soient cuits maison, en bocal ou en conserve, peu importe, l'essentiel est qu'ils soient tendres.
- **Citron** : le jus de citron apporte l'acidité et la fraîcheur nécessaires pour mettre les légumes en valeur.
- **Polenta** : optez de préférence pour une variété à cuisson rapide, qui vous permettra d'obtenir en quelques minutes, sans remuer sans cesse, une base merveilleusement crémeuse que vous pourrez affiner à votre guise.
- **Huile d'olive** : une bonne huile d'olive est malheureusement devenue un luxe. Si vous n'en avez pas, faites simplement revenir le fenouil dans un peu d'huile de colza et ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive de bonne qualité sur le plat fini : tout l'arôme pour moitié moins cher !
- **Flocons de levure** : les flocons rendent la polenta un peu plus épicée et plus corsée et, comme toujours, lui donnent une légère note de fromage végétalienne.



## Conseils et astuces pour une polenta délicieuse et onctueuse

- Versez la polenta très lentement afin d'éviter la formation de grumeaux. Le mieux est d'utiliser un fouet.
- La polenta épaissit toujours un peu. C'est pourquoi j'ajoute toujours un peu de lait de soja ou d'eau juste avant de servir afin que la polenta redevienne onctueuse.

- Si vous souhaitez un plat plus copieux, vous pouvez ajouter un peu de beurre végétalien ou d'huile d'olive.
- Pour plus de saveur et d'onctuosité, je prépare la polenta avec du bouillon de légumes, du lait végétal et, selon la recette, de l'huile d'olive ou du beurre végétalien.



Pour 10 personnes

---

INGRÉDIENTS

---

---

MODE DE PRÉPARATION

---

**Pour la polenta**

2.000 ml de lait d'amande  
2.250 ml de bouillon de légumes  
25 g. de poivre noir  
625 g de polenta à cuisson rapide  
150 g de flocons de levure  
75 ml d'huile d'olive

**Pour le fenouil**

2.500 g de fenouil  
5 gousses d'ail  
25 g graine de fenouil  
75 ml d'huile d'olive et un peu plus pour la garniture  
10 brins de thym  
350 g d'olives vertes  
1.200 g de haricots blancs cuits (poids égoutté)  
3 citrons (jus)

- Porter à ébullition le bouillon de légumes et le lait de soja. Réduire à feu moyen, assaisonner avec du poivre et incorporer progressivement la polenta à l'aide d'un fouet. Laisser mijoter 2 à 3 minutes en remuant, puis couvrir et laisser gonfler 15 minutes.
- Couper le fenouil en deux, puis en tranches d'environ 3 cm d'épaisseur. Éplucher et écraser l'ail, hacher les feuilles de fenouil et réserver.
- Verser l'huile dans une poêle chaude, faire revenir les tranches de fenouil, le thym, l'ail et les graines de fenouil à feu moyen.
- Au bout de 5 à 7 minutes, retourner le fenouil et faire revenir de l'autre côté. Répéter l'opération jusqu'à ce que le fenouil soit bien doré et cuit des deux côtés.
- Ajouter les haricots blancs égouttés et les olives coupées en deux, faire revenir deux minutes et déglacer avec le jus de citron. Retirer le thym.
- Incorporer les flocons de levure et l'huile à la polenta, ajouter un peu de lait de soja ou d'eau si nécessaire et assaisonner avec du sel. La polenta doit être bien crémeuse.
- Disposer le mélange de fenouil et de haricots blancs sur la polenta et servir garni de feuilles de fenouil et d'un filet d'huile d'olive.