



# Frites de Polenta

Pour 10 personnes

---

## INGRÉDIENTS

---

500 grammes de polenta  
2.500 ml de bouillon de légumes  
75 gr de parmesan  
Râpe de 2 citrons  
1 morceau de beurre  
Sel de mer grossier

## MODE DE PRÉPARATION

---

- Mettez la polenta avec le bouillon de légumes dans une grande casserole et portez doucement à ébullition. Bien mélanger avec une cuillère en bois et laisser mijoter jusqu'à obtenir une bouillie lisse et cuite. Incorporer le fromage, le zeste de citron et le morceau de beurre et retirer du feu,
- versez la polenta dans un plat allant au four (ou sur une plaque à pâtisserie avec un bord surélevé) et laissez-la refroidir.
- Placez au réfrigérateur dès que le mélange est à température ambiante.
- Après quelques heures (ou une nuit), sortez du réfrigérateur et coupez la polenta en frites épaisses.
- Préchauffer le four à 200 degrés. Placez les frites sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et versez un peu d'huile d'olive.
- Faites cuire en 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.
- Servez les frites parsemées d'un peu de sel de mer extragrossier et une sauce comme p.e. de la tofunaise au wasabi ou une ajvar ou mayo-ajvar



# Sauce Ajvar

## Ingrédients

1.5 aubergine  
1.5 poivron rouge  
1,5 petit oignon rouge  
3,3 gousses d'ail  
1,6 c. à s. de vinaigre  
pincée de piment  
poivre et sel  
huile pour la cuisson

## Préparation:

- › Préchauffez le four à 200 degrés, percez des trous dans l'aubergine et faites griller l'aubergine jusqu'à ce qu'elle soit complètement douce pendant environ une demi-heure.
- › Coupez l'oignon rouge, coupez le poivron en petits morceaux et laissez-le mijoter dans un filet d'huile pendant environ 10 minutes.
- › Hachez l'ail et le poivron rouge et ajoutez-les à la casserole. Laissez ramollir à feu doux pendant encore 5 minutes.

# Tofunaise (wasabi)



Pour 10 personnes

---

## INGRÉDIENTS

---

1.000 g tofu nature  
jus d'un citron  
+/- 400 ml huile de  
tournesol  
12ml jus de pomme  
1 c. à s moutarde  
poivre noir

---

## MODE DE PRÉPARATION

---

- Coupez le tofu en dés.
- Mettez les dés de tofu, l'huile de tournesol, le jus de pomme et la moutarde dans un récipient haut et mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse.
- Salez, poivrez, puis ajoutez du jus de citron.

Astuce :

- Ajoutez-y du wasabi ou du raifort.

Délicieux avec les pommes de terre rissolées ou les légumes crus. - Si vous préparez cette sauce dip un peu plus liquide, elle pourra alors servir de vinaigrette pour une salade mixte (avec des tomates et des rondelles d'oignon). - Mélangée à des carottes ou du céleri-rave râpé, cette tofunaise est excellente sur la tartine.