



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Polenta & légumes d'été confits

 Pour 3 personnes

 Très facile

 40 min

2.97€ La portion (prix indicatif)



Une onctueuse polenta pour accompagner une poêlée de légumes d'été confits.

Suggestion pour pimper vos légumes : si vous avez des tomates séchées, coupez-en quelques unes en lamelles et ajoutez-les aux légumes 20 minutes après le début de la cuisson au four. Utilisez l'huile des tomates séchées pour faire rôtir les légumes !

Les ingrédients

- **100 g** de Semoule de maïs, polenta
- **1 pièce** de Aubergine
- **1 pièce** de Courgette
- **1 pièce** de Poivron toute couleur
- **4 gousse** de Ail
- **250 ml** de Lait demi écrémé
- **20 g** de Fromage frais type cream cheese
- **125 g** de Tomate cerise

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 30 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 205° en chaleur tournante (ou 215°C en chaleur traditionnelle). Préparez une lèchefrite recouverte d'une feuille de papier cuisson.
- 2 Lavez les légumes. Enlevez le pédoncule de l'aubergine, de la courgette et du poivron (vous n'avez pas besoin de les éplucher). Coupez l'aubergine et la courgette en deux dans la longueur puis en rondelles d'1 cm d'épaisseur. Épépinez le poivron et coupez-le en fines lamelles. Coupez une dizaine de tomates cerises en deux.

Hachez grossièrement 4 gousses d'ail.

- 3 Versez de l'huile d'olive sur votre lèchefrite. Répartissez dessus les légumes et l'ail haché. Salez et poivrez. Ajoutez un filet d'huile sur les légumes.
Astuce : ajoutez des herbes de Provence si vous en avez.
Enfournez une trentaine de minutes jusqu'à ce que les légumes soient confits et dorés.
- 4 Préparez la polenta selon les instructions indiquées sur le paquet juste avant que les légumes soient cuits (par exemple, si le paquet préconise de cuire la polenta pendant 10 minutes, alors commencez sa préparation 10 minutes avant la fin de cuisson des légumes). En fin de cuisson, ajoutez 20 g de fromage frais et mélangez pour le faire fondre.
- 5 Servez immédiatement car la polenta ne doit pas refroidir et durcir.
Divisez la polenta crémeuse dans vos assiettes et ajoutez dessus les légumes confits.
Finissez en ajoutant un filet d'huile d'olive et quelques tours de moulin à poivre, c'est prêt !