



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Polenta & poêlées de légumes d'hiver

 Pour 2 personnes

 Très facile

 34 min

3.90€ La portion (prix indicatif)



Une autre recette de polenta mais cette fois-ci avec des légumes d'hiver.

Optionnel : au moment de servir, ajoutez des pistaches grillées et hachées.

Les ingrédients

- 100 g de Semoule de maïs, polenta
- 0.5 pièce de Potimarron orange ou vert
- 100 g de Chataigne/marron cuit
- 0.25 pièce de Céleri rave
- 0.5 pièce de Oignon rouge
- 250 ml de Lait demi écrémé
- 20 g de Fromage frais type cream cheese

Étapes de préparation



Préparation : 12 min



Cuisson : 22 min



Attente : 0 min

- 1 Épluchez les légumes : la moitié d'un potimarron et 1/4 de céleri rave. Coupez-les en petits dés d'environ 5 mm d'épaisseur. (Faites comme vous pouvez, ce n'est pas grave si c'est plus gros !) La taille des dés influera sur le temps de cuisson des légumes. Emincez la moitié d'un oignon rouge.
- 2 Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen. Quand elle est bien chaude, baissez le feu. Ajoutez les oignons rouges et salez. Faites-les revenir pendant 4-5 min, jusqu'à ce qu'elles soient translucides.

Ajoutez ensuite les dés de potimarron et de céleri-rave. Salez. Faites-les dorer à feu doux pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits (vous pouvez les cuire moins longtemps si vous préférez des légumes al dente).

- 3 En parallèle, coupez 100 g de châtaignes en deux puis en petits dés.
Quand les légumes sont cuits, ajoutez les châtaignes dans la poêle. Continuez la cuisson pendant 3 minutes.
Mettez de côté la poêle à feu très faible pour garder les légumes chauds.
- 4 Préparez 100 g de polenta selon les instructions indiquées sur le paquet. La faire cuire avec du lait (environ 250 ml).
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 la poêlée de légumes.
Optionnel : parsemez des pistaches grillées et hachées.