

POLENTA AUX TOMATES SÉCHÉES & OLIVES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Polenta (semoule de maïs) 100g
- Eau 400mL
- 8 tomates séchées = 50g
- 25 olives vertes ou noires 50g
- Herbes de Provence 1 càs
- Sel et poivre

Astuces :

- Le volume d'eau de cuisson représente 3x le volume de polenta.
- Varier les épices (quatre épices, curry, cardamome, mélange cajun) et les herbes aromatiques (basilic, persil, coriandre, menthe).
- Remplacer les tomates séchées et/ou les olives par des raisins secs, des câpres ou des cornichons.
- La polenta est une semoule fine de maïs, elle est sans gluten.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 5 minutes
Pour 2 à 4 personnes (pour accompagner un plat)

1. Égoutter les tomates séchées et les couper en petits morceaux.
2. Dénoyauter les olives si besoin et les couper en petits morceaux.
3. Dans une casserole, faire bouillir l'eau puis verser la polenta et baisser sur feu doux.
4. Mélanger constamment avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la polenta s'épaississe et ajouter en cours de cuisson les tomates séchées, les olives, les herbes de Provence, le sel et le poivre.
5. Continuer de mélanger jusqu'à ce que la polenta se détache des parois (environ 5 minutes).
6. Verser la préparation dans un plat à rebords ou des moules à muffins et laisser reposer (la polenta va durcir).
7. **Facultatif** : découper la polenta en morceaux et les faire cuire à la poêle dans un petit fond d'huile OU au four à 180°C pendant 15 minutes.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr