

RECETTE CUISINE des GONES

POLENTA GRILLÉE

Ingrédients : 8 portions

500 ml d'eau froide
50 g de beurre
375 ml de semoule de maïs (fine)
de l'huile (en quantité suffisante)
sel

Recette :

Dans une casserole à fond épais, amener l'eau à ébullition avec le beurre et le sel.

Ajouter peu à peu la semoule de maïs en pluie fine en remuant constamment avec une cuillère de bois.

(Maintenir la température de l'eau au-dessus du point d'ébullition afin d'éviter la formation de grumeaux.)

Diminuer ensuite la température et laisser cuire la polenta pendant 30 minutes, à feu doux, en remuant constamment et énergiquement la casserole.

(La purée de maïs commencera alors à se détacher du fond et des parois de la casserole.

Si elle devient trop consistante à force de tourner, verser quelques cuillerées d'eau bouillante; si elle est trop liquide, y incorporer un peu de semoule de maïs.)

Rectifier l'assaisonnement, si nécessaire.

Huiler un plat à gratin et y étaler la polenta sur env. 1,5 cm d'épaisseur. Laisser refroidir.

Une fois refroidie, couper la polenta en carrés d'env. 5 cm.

Les faire dorer durant env. 5 min dans une poêle à grillades.

Bon Appétit

