



Riz Polenta



1h **10 min** **5 min** **45 min** **407**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

Ingrédients pour la polenta

250 g **Polenta**
50 cl **Lait demi-écrémé**
50 cl **Eau**
70 g **Beurre**
100 g **Parmesan**
12 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 **Gros sel**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la polenta

- 1 Tapisser un plat creux de film alimentaire et faire adhérer le film sur les rebords du plat à l'aide d'un pinceau.
- 2 Verser l'eau et le lait dans une casserole puis porter à ébullition.
- 3 Baisser le feu à ébullition et mettre du gros sel.
- 4 Verser la polenta en pluie tout en remuant à l'aide d'un fouet.
- 5 Laisser cuire sur feu doux tout en remuant pendant 5 minutes. Le mélange va vite épaissir.
- 6 Mettre le beurre en morceaux et continuer à fouetter pour l'incorporer à la polenta.
- 7 Verser les 2/3 du parmesan râpé et fouetter à nouveau pour lier la polenta.
- 8 Assaisonner de sel fin et de poivre puis mélanger au fouet.
- 9 Ajouter éventuellement de la crème liquide pour rendre la polenta plus onctueuse.
- 10 Pour déguster la polenta gratinée : verser la polenta dans le plat recouvert de film alimentaire.

- 11** Etaler la polenta à l'aide d'une maryse pour obtenir une épaisseur régulière.
- 12** Filmer la polenta au contact pour éviter la formation de croûte et réserver au réfrigérateur pendant 30 à 45 minutes selon l'épaisseur de la polenta pour qu'elle se raffermisse.
- 13** Préchauffer le four en position grill puis sortir la polenta refroidie du réfrigérateur et ôter le film alimentaire.
- 14** La polenta doit être ferme.
- 15** Démouler la polenta sur une planche à découper. A l'aide d'un couteau éminceur, tailler de bandes de 3 à 4 cm de largeur, puis les retailler en losanges.
- 16** Changer les formes de la polenta à l'aide d'emporte-pièces par exemple.
- 17** Pour faire gratiner la polenta : déposer les losanges sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé.
- 18** Saupoudrer les morceaux de polenta du reste de parmesan puis enfourner jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.
- 19** Sortir les morceaux de polenta du four et les déguster aussitôt.
- 20** Verser la polenta crémeuse dans un bol et servir.