



Les plats principaux

Polenta frittata

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 poivron vert (en dés)
1 chou-rave (râpé)
1 oignon (ciselé)
1 litre de bouillon de légumes
50 grammes de parmesan
parmesan (pour décorer)
150 grammes de semoule
1 gousse d'ail (pressée)
brin oregano (pour décorer)
brin oregano (quelques)
beurre
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Extrayez toute l'humidité du chou-rave râpé. Faites revenir l'oignon avec l'ail dans de l'huile d'olive. Ajoutez le chou-rave et le poivron et cuisez 3 minutes en remuant. Ajoutez le bouillon de légumes et portez à ébullition. En mélangeant ajoutez la semoule. Continuez à mélanger jusqu'à ce que cela devienne une bouillie épaisse et qu'elle se décolle des bords de la casserole.

Râpez le parmesan dans la semoule. Mélangez jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajoutez une noix de beurre et continuez à mélanger jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Ciselez finement les feuilles d'origan et ajoutez-les à la polenta.

Recouvrez le fond et les bords d'une forme à tarte avec du papier de cuisson. Versez-y la polenta et mettez une feuille fraîcheur au-dessus de la garniture de la tarte. Réservez la forme au frigo et laissez solidifier pendant 1 heure.

Préchauffez le four à 180°C. Retirez la frittata du frigo et râpez encore un peu de parmesan dessus. Enfouez 15 minutes. Décorez avec un peu d'origan.

Conseil:

Pour la variante viande, ajoutez des dés de jambon au mélange.

Ustensiles de cuisine

Taartvorm

Une forme à tarte

