

FICHE DE RECETTE

Frites de polenta

Type de recette	Accompagnement
Nombre de portions	5
Temps de préparation	25 min
Prix / Portion (HT) :	0,25

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Polenta	200	GR
Eau	800	ML
Parmesan	50	GR
Échalotes	100	GR
Gousses d'ail	3	PCE
Vin rouge	20	CL
Romarin		
Sel		
Poivre		
Paprika fumé		
Beurre		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Porter l'eau à frémissement pour la cuisson de la polenta.
- 2) Faire réduire doucement et faire revenir presque à sec, les échalotes hachées, l'ail haché et le romarin finement ciselé dans le vin rouge.
- 3) Cuire la polenta dans l'eau frémissante durant 5 minutes.
- 4) Une fois la polenta cuite et la réduction au vin rouge réalisée, mélanger délicatement les deux éléments et ajouter le parmesan et les épices.
- 5) Étaler le mélange encore chaud sur +- 2cm d'épaisseur sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laisser figer au frigo.
- 6) Lorsque le mélange est bien refroidi, portionner les frites de polenta et badigeonner au pinceau avec du beurre fondu.
- 7) Colorer les frites au four sur une plaque de cuisson à 240°C pendant 10 à 15 minutes.

Les "+++" pour la durabilité

Alternative aux produits frits et panés
utilisation de céréales complètes



