

BIEN
bien

LIVRET DE RECETTES :
SPÉCIAL POLENTA



SOMMAIRE

ENTRÉES :

- QUICHE À LA POLENTA, ÉPINARDS, MOZZARELLA 4
- CROQUETTES DE POLENTA AU FROMAGE 5
- POLENTA À LA TOMATE 6

PLATS :

- FRITES DE POLENTA, FILET DE POULET AUX ÉPICES . 8
ET SALADE FRAÎCHE
- PIZZA À LA POLENTA 9
- POLENTA AUX LÉGUMES 10
- SALTIMBOCCA DE POLENTA AU JAMBON
DE BAYONNE ET BURRATA 11

DESSERTS :

- FONDANT AU CHOCOLAT À LA POLENTA 13
- GÂTEAU DE POLENTA NATURE 14
- PORRIDGE DE POLENTA AUX FRUITS RÔTIS 15



ENTRÉES :

QUICHE À LA POLENTA, ÉPINARDS ET MOZZARELLA



INGRÉDIENTS POUR 4

- 50G DE POLENTA
- 100G D'ÉPINARDS HACHÉS
- 1 MOZZARELLA
- 25 CL DE LAIT
- 2 OEUFS
- SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 210 degrés.
2. Coupez la mozzarella en morceaux.
3. Mélangez les œufs, la polenta, le lait, le sel et le poivre dans un saladier.
4. Versez la préparation dans un moule huilé
5. Enfournez pendant 40 minutes jusqu'à ce que la quiche soit dorée.
6. Laissez refroidir pendant 5 à 10 minutes.

CROQUETTES DE POLENTA AU FROMAGE



INGRÉDIENTS POUR 4

- 200G DE POLENTA
- 100G DE COMTÉ RÂPÉ
- 60 CL DE LAIT
- 1 OEUF
- FARINE
- CHAPELURE
- SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

1. Faites bouillir l'eau dans une casserole.
 2. Versez la polenta en pluie et remuez jusqu'à ce qu'elle décolle de la casserole (pendant 2 à 3 minutes) .
 3. Retirez du feu , salez et poivrez. Ajoutez y le comté râpé et mélangez bien. Laissez refroidir.
 4. Déposez la farine, la chapelure et l'oeuf battu dans 3 assiettes.
 5. Formez des croquettes avec la polenta. Passez les dans la farine, puis dans l'oeuf et dans la chapelure pour terminer.
 6. Pour la cuisson, cuisez les dans une friteuse (elle faut qu'elles soient dorées).
 7. Egouttez sur du papier et servez chaud.
- PS : Parfait pour un apéro gourmand !

POLENTA À LA TOMATE



INGRÉDIENTS POUR 4

- 200G DE POLENTA
- 1 BARQUETTE DE TOMATES CERISES
- 1 LITRE DE LAIT
- 170 GRUYÈRE RÂPÉ
- SEL ET POIVRE
- HERBES AROMATIQUES

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 degrés.
2. Faites chauffer le lait dans une casserole.
3. Lorsque les petites bulles commencent à se former, versez la polenta en pluie fine.
4. Mélangez en faisant des 8 pendant 5 minutes.
5. Ajoutez 100g de gruyère râpé.
6. Versez dans un plat à gratin.
7. Coupez les tomates cerises en deux puis mettez les sur la polenta.
8. Recouvrez de gruyère et d'herbes aromatiques.
9. Enfournez 4 à 5 minutes, le temps de faire fondre le gruyère.

PLATS :

FRITES DE POLENTA, POULET AUX ÉPICES ET SALADE



INGRÉDIENTS POUR 4

- 250G DE POLENTA
- 400G FILET DE POULET
- 1 SALADE
- 1L D'EAU
- 1 CUBES DE BOUILLON
- 20CL D'HUILE D'OLIVE
- 30G PARMESAN RÂPÉ
- ASSAISONNEMENT SALADE
- ÉPICES AU CHOIX
- SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Portez à ébullition l'eau avec les cubes de bouillon
2. Une fois les cubes dissout, versez en pluie la polenta tout en remuant
3. Faites cuire à feu doux tout en remuant pendant 5-10 minutes
4. Ajoutez le parmesan, le sel et le poivre
5. Etalez la polenta sur une plaque huilé et laissez refroidir (elle doit durcir)
6. Démoulez la polenta et coupez en bâtonnets (en forme "frites")
7. Assaisonnez d'épices et mettez les au four pendant 25 minutes à 200 degrés (retournez les à mi-cuisson)
8. Coupez les filets de poulets en dés
9. Mélangez avec de l'huile d'olive, des épices, du sel et du poivre
10. Faites cuire à feu moyen/fort jusqu'à bien doré et cuit à cœur
11. Lavez et essorez la salade
12. Assaisonnez la à votre goût (huile de colza, vinaigre d'alcool, moutarde ...)

PIZZA À LA POLENTA



INGRÉDIENTS POUR 4

- 150G DE POLENTA
- 20CL DE SAUCE TOMATE
- 2 OIGNONS ROUGES
- 100G DE CHAMPIGNONS
- 160G DE JAMBON
- 200G TOMATES CERISES
- BASILIC (FACULTATIF)
- SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 degrés.
2. Faites bouillir de l'eau dans une casserole.
3. Versez la polenta en pluie tout en remuant.
4. Salez et poivrez puis mélangez bien.
5. Versez la préparation sur une plaque.
6. Epluchez et émincez les oignons en lamelles.
7. Nettoyez et coupez les champignons et les tomates.
8. Coupez le jambon en petits morceaux.
9. Etalez la sauce tomate sur la polenta.
10. Recouvrez la pizza avec les ingrédients ci-dessus.
11. Enfournez pendant 20 à 25 minutes.
12. Ajoutez y des feuilles de basilic.

POLENTA AUX LÉGUMES



INGRÉDIENTS POUR 4

- 250G DE POLENTA
- 2 COURGETTES
- 100G TOMATES CERISES
- 1 OIGNON
- 1 POIVRON
- HUILE D'OLIVE
- 5 BRANCHES DE THYM
- SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Portez à ébullition de l'eau.
2. Lavez les courgettes, les tomates et le poivron.
3. Epluchez l'oignon et le ciselez.
4. Coupez les légumes en petits morceaux.
5. Faites revenir les légumes dans un filet d'huile d'olive et les branches de thym. Assaisonnez.
6. Une fois à ébullition, plongez la polenta en pluie tout en remuant (la polenta est prête quand elle se détache du bord de la casserole).
7. Servez la polenta dans une assiette avec les légumes par dessus.

PS : cette recette peut se faire toute l'année à condition de l'adapter avec des légumes de saison...

SALTIMBOCCA DE POLENTA AU JAMBON DE BAYONNE ET BURRATA



INGRÉDIENTS POUR 4

- 250G DE POLENTA
- 8 TRANCHES DE JAMBON DE BAYONNE
- 1 BURRATA
- 2 TOMATES
- 1 SALADE
- HUILE D'OLIVE, COLZA, VINAIGRE D'ALCOOL
- SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Faites bouillir de l'eau dans une casserole.
2. Versez la polenta en pluie et mélangez jusqu'à ce qu'elle devienne crémeuse.
3. Étalez sur une plaque sur environ 2 cm d'épaisseur et laissez refroidir.
4. Découpez la polenta en rectangle.
5. Sur chaque rectangle, déposez une tranche de burrata.
6. Enveloppez le tout avec une tranche de jambon de Bayonne.
7. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans la poêle et cuisez les saltimbocca 3 minutes de chaque côté.
8. Lavez et coupez les tomates en morceaux.
9. Lavez et essorez la salade.
10. Assaisonnez selon vos goûts (ex : huile de colza et vinaigre d'alcool).

DESSERTS :

FONDANT AU CHOCOLAT À LA POLENTA



INGRÉDIENTS POUR 4

- 40G DE POLENTA
- 100G D'E CHOCOLAT NOIR
- 50G DE BEURRE
- 40G DE SUCRE
- 2 ŒUFS
- SUCRE GLACE (FACULTATIF)

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 degrés.
2. Faites fondre le chocolat coupés en morceaux et le beurre dans une casserole au bain marie.
3. Retirez du feu lorsque le mélange est bien fondu.
4. Battez les œufs avec le sucre dans un saladier.
5. Ajoutez y la polenta puis le mélange chocolat/beurre.
6. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
7. Répartissez la pâte dans des moules en silicone.
8. Enfournez pendant 25 minutes.
9. Saupoudrez de sucre glace après le démoulage.

GÂTEAU DE POLENTA



INGRÉDIENTS POUR 4

- 125G DE POLENTA
- 125G DE FARINE
- 125G DE BEURRE FONDU
- 2 ŒUFS
- SEL
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 degrés.
2. Battez les œufs avec le beurre fondu dans un saladier.
3. Ajoutez la farine, la polenta, une pincée de sel et la levure.
4. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
5. Versez dans un moule huilé.
6. Enfourez pendant 40 minutes.
7. Démoulez tiède.

Facultatif → ajoutez de la confiture ou du miel pour donner un petit goût sucré.

PORRIDGE DE POLENTA AUX FRUITS RÔTIS



INGRÉDIENTS POUR 4

- 60G DE POLENTA
- 40CL DE LAIT
- 2 CÀC DE MIEL
- 1 BÂTON DE CANNELLE
- 1 POMME
- 100G DE FRAISES

PRÉPARATION

1. Lavez et coupez les fruits en quartiers (les fraises en 2).
2. Faites les rôtir 5 min avec une noisette de beurre et 1 càc de miel jusqu'à ce qu'ils caramélisent.
3. Dans une casserole, faites chauffer le lait avec la cannelle et 1 càc de miel.
4. Versez la polenta en pluie et remuez jusqu'à ce qu'elle devienne crémeuse.
5. Versez la crème de polenta dans des bols et disposez les fruits rôtis par dessus (avec leurs jus).

PS : cette recette peut se faire toute l'année à condition d'utiliser des fruits de saison...

BIEN

Interreg



Cofinancé par
l'Union Européenne
Medefinancierd door
de Europese Unie

France - Wallonie - Vlaanderen



Micro-projet / Microproject

BIEN

LIVRET DE RECETTES :

SPÉCIAL POLENTA



Vivons en forme

PROGRAMME DE PROMOTION
DE LA SANTÉ ET DE LA FORME



programme-vivons-en-forme



vivons_en_forme



vivons_en_forme_



vivonsenforme