

Palet de polenta, champignons, roquette

Un plat tout simple à servir avec une salade de saison.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 160g de polenta express
- 720 cl d'eau
- 8 champignons de Paris
- ail en poudre
- pickles de betterave
- 100g de fêta
- roquette
- quelques noix grossièrement concassées
- huile de colza, vinaigre balsamique
- huile d'olive, beurre
- sel, poivre, tabasco



- Faire chauffer l'eau dans une casserole. Y verser la polenta tout en mélangeant. Bien assaisonner de sel et de tabasco. Laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes, ou jusqu'à épaississement. Transférer la polenta dans un plat (le choisir en fonction de l'épaisseur de polenta désirée), et laisser refroidir.
- Laver et émincer les champignons. Les faire revenir dans une petite casserole avec l'ail. Sel, poivre.
- Pendant ce temps, préparer la roquette (vinaigrette).
- Saisir de chaque côté les disques de polenta à feu moyen dans une poêle avec un mélange huile d'olive et beurre.
- Dressage : déposer la polenta sur une assiette, ajouter les pickles de betterave, les champignons, la roquette, la fêta émiettée et les noix concassées.

