

Tarte de polenta à la betterave et féta

Un plat tout simple à servir avec une salade d'endives parsemée de sarrasin croustillant.

Ingrédients pour 2 personnes :

- 50g de polenta express
- 25 cl d'eau
- 1/2 petite betterave, finement râpée
- 4 champignons de Paris
- pickles de betterave
- 60-100g de féta
- roquette
- 1 gousse d'ail râpée
- quelques noix grossièrement concassées
- huile de colza, vinaigre balsamique
- huile d'olive
- sel, poivre, tabasco



- Verser l'eau, la polenta et la betterave râpée dans une casserole. Bien assaisonner de sel et de tabasco. Laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes, ou jusque'à épaississement.
- Laver et émincer les champignons. Les faire revenir dans une petite casserole avec l'ail. Sel, poivre.
- Sur une surface anti-adhésive (toile silicone...), étaler la polenta en 2 disques de environ 10 cm de diamètre. Laisser refroidir.
- Pendant ce temps, préparer la roquette (vinaigrette).
- Saisir de chaque côté les disques de polenta à feu moyen dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- Dressage : déposer la polenta sur une assiette, ajouter les champignons, les pickles, la roquette, la féta émiettée et les noix concassées.