

INGRÉDIENTS

100G DE POLENTA
400ML DE LAIT ½
ÉCRÉMÉ
10G DE BEURRE
1 ŒUF
20G DE FROMAGE
RÂPÉ
NOIX DE MUSCADE
EN POWDRE
SEL

POUR LA SAUCE
TOMATE AU PESTO
200G DE PULPE DE
TOMATE
½ CAROTTE
1 CS DE PESTO ROUGE
10CL DE VIN BLANC
1CC D'HUILE D'OLIVE
½ ÉCHALOTE
SEL

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C.
- Porter le lait à ébullition avec la moitié du beurre, du sel et de la muscade.
- Verser la polenta en pluie tout en mélangeant.
- Laisser cuire 5 min à feu très doux.
- Hors du feu, ajouter l'œuf puis mélanger énergiquement.
- Disposer la préparation dans un plat préalablement recouvert de papier cuisson.
- Saupoudrer de fromage râpé et parsemer du beurre restant.
- Faire gratiner au four à 200°C pendant environ 15 minutes.

PRÉPARATION DE LA SAUCE TOMATE

- Laver la carotte, l'éplucher et la tailler en dés.
- Éplucher l'échalote et l'émincer.
- Faire suer l'échalote avec les dés de carotte, le pesto rouge dans un peu d'huile.
- Mouiller au vin blanc et laisser réduire.
- Ajouter la pulpe de tomate.
- Laisser cuire environ 10 minutes.
- Ajouter un peu de sel.
- Réserver.
- Sortir le plat du four et découper à l'emporte pièce « rond ».
- Sur les assiettes, mettre un peu de sauce tomate et déposer dessus quelques triangles de polenta.

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 238g - 213 Kcal :
Glucides : 25,3g dont Sucres : 6,5g,
Lipides : 8,2g dont AG Saturés : 3,6g,
Protéines : 9,6g, Sel : 0,5g, Fibres : 1,9g,
Fer : 0,6mg, Calcium : 120mg

