

FRITES DE POLENTA

Une version revisitée des frites classiques, plus saine et plus ludique, pour petits et grands. À déguster bien chaud sorti du four.



Ingrédients

Pour 10 personnes

- 500 g de polenta
- 2 l d'eau ou de bouillon de légumes
- Huile de tournesol
- Sel, poivre, épices au choix : cumin, curry...
- Optionnel : fromage râpé, crème fraîche

Temps

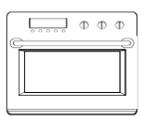


10 minutes de préparation
et 30 minutes de cuisson

Préparation

- Faire bouillir l'eau/le bouillon avec du sel
- Verser en pluie fine la polenta, remuer constamment pendant 4 à 5 min
- Étaler le résultat sur une plaque de cuisson de façon homogène (épaisseur de bâtonnets de frites) et laisser refroidir
- Une fois solide, couper et séparer les bâtonnets de polenta
- Assaisonner avec les épices souhaitées et badigeonner d'huile
- Faire cuire à 180° C jusqu'à obtention de frites croustillantes et dorées

Matériel



1 four



1 casserole

Recette écrite par :