



Frites de Polenta

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

MATÉRIEL

- Une casserole
- Une plaque de four
- Du papier sulfurisé



INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

1 paquet de polenta (500g)

2l d'eau ou de bouillon de légumes

Sel, poivre, épices au choix (cumin, curry...)

Huile de tournesol

Optionnel : fromage râpé, crème fraîche



LES ÉTAPES

1. Faire bouillir l'eau/bouillon + sel
2. Verser en pluie fine la polenta, remuer constamment pendant 4 à 5min, la polenta doit prendre
3. Etaler le résultat sur une plaque de cuisson de façon homogène (épaisseur de bâtonnets de frite), laisser refroidir
4. Une fois solide, couper et séparer des bâtonnets de polenta, assaisonner avec les épices souhaitées et badigeonner d'huile
5. Faire cuire à 180°C jusqu'à obtention de frites croustillantes et dorées

RECETTES
ÉCRITES
PAR :

