

Polenta au chou frisé végé non pommé

Mise en place et préparation: env. 25 min

300 g de chou frisé non pommé

un peu d'huile

1,2 litre de bouillon de légumes

300 g de semoule de maïs, mouture moyenne
(cuisson 10 min)

80 g de tomates séchées à l'huile, égouttées

1 c. à soupe de cerneaux de noix

100 g de mascarpone

sel, poivre, selon goût

½ bouquet de persil plat

Par personne: lipides 18g, protéines 14g, glucides 62g, 1974 kJ (471 kcal)



1. Recouper les côtes épaisses, tailler les feuilles en fines lanières. Bien chauffer l'huile dans une grande casserole, baisser le feu, faire revenir le chou env. 4 minutes.



2. Ajouter le bouillon, porter à ébullition, verser le maïs en pluie, baisser le feu, laisser épaissir doucement env. 10 min en remuant sur tout petit feu.



3. Hacher grossièrement tomates et cerneaux de noix, incorporer à la polenta.



4. Incorporer le mascarpone, bien mélanger, saler, poivrer.



5. Hacher finement le persil, éparpiller sur la polenta.



Peu connu, mais très tendance: le chou frisé non pommé est un légume costaud. Le gel ne lui fait pas peur. Bien au contraire puisqu'il transforme son amidon en sucre et révèle ainsi son parfait arôme!