



Tranches de polenta avec myrtilles sauvages, romarin et pecorino

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 ml de lait écrémé
- Sel
- Poivre
- 1 pincée de noix de muscade
- 100 g de polenta
- 300 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
- 1 c. à café de miel
- 1 branche de romarin
- 1 c. à café de Maïzena
- 2 c. à soupe de pecorino râpé
- 2 c. à soupe d'huile



Préparation :

1. Recouvrez un plat peu profond (env. 20 cm x 20 cm) de papier sulfurisé. Portez le lait à ébullition avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Versez la polenta en remuant au fouet. Faites gonfler la polenta à feu doux pendant 10 minutes environ en remuant constamment. Versez immédiatement dans le plat et lissez. Faites refroidir la polenta au frigo pendant une heure environ afin qu'elle durcisse.
2. Portez les myrtilles à ébullition avec le miel et le romarin. Mélangez la Maïzena dans 1 cuillère à soupe d'eau froide. Versez ce mélange dans les myrtilles en ébullition et laissez cuire pendant 2 minutes environ en remuant constamment. Retirez du feu et laissez reposer.
3. Râpez le pecorino Renversez la polenta sur une planche à découper et coupez-la en tranches.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faites-y dorer les tranches de polenta pendant 10 minutes environ en les retournant une fois. Retirez-les de la poêle et laissez-les égoutter sur du papier absorbant.
5. Servez les tranches de polenta saupoudrées de pecorino râpé avec les myrtilles.

Temps de préparation : env. 50 minutes

Temps de réfrigération: 1 heure



Canada

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 201 kcal / 843 kJ

Protéines : 7,5 g

Lipides : 10,1 g

Glucides : 18 g

Wild Blueberry Association of North America
Interlocuteur : mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
53111 Bonn, Allemagne, tél. : 0049 228/943 787 – 0,
fax : 0049 228/ 943 787 – 7, e-mail : info@wildeblaubeeren.de
Crédit photos : Myrtilles sauvages du Canada
Reproduction gratuite
Prière de fournir deux exemplaires