



POLENTA DE LA MÉDITERRANÉE

Ingrédients : pour 4 personnes

- 300 gr d'aubergines
- 300 gr de courgettes
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- 80 gr de polenta express
- 80 gr de pois chiche appertisés égouttés
- 70 gr de parmesan
- 2 gr d'origan séché
- 4 gr d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 30 gr d'olives noires
- 120 gr de feta AOP
- 30 gr de tomates séchées
- 40 gr de pesto Zaathar (citron, Zaathar, coriandre, ail, pignons de pin et/ou pistache, huile d'olive et parmesan).



Préparation :

Préparer les légumes frais
Découper les aubergines et courgettes (en brunoise, paysanne, ou tagliatelles).
Les mettre à griller à la poêle avec un filet de l'huile d'olive.

Pendant ce temps-là, il faut préparer la Polenta
Mixer finement les pois chiches dans 350g d'eau claire.
Ajouter la polenta, ajouter les herbes, le parmesan, l'huile, un peu de sel et de poivre
Verser le tout dans un moule à gâteau carré ou rectangulaire et enfourner pour 20 minutes à 220°C.
Vérifier la cuisson à mi-temps, et prolonger si besoin).
Une fois cuite selon votre attente, réserver.

Dressage :

Pour un dressage à l'assiette, découper des rectangles de polenta et les déposer dans le centre de l'assiette.
Dresser les légumes grillés harmonieusement sur le centre de la polenta.
Parsemer de feta émietée, et quelques olives et terminer par une cuillère de pesto de Zaathar.

Recette gouteuse et savoureuse, riche en céréales et légumineuses (protéines).



Chef Grégoire MAILLE
Réseau Restau'co
1 rue Tabourot des Accords – La Cuvierie
21000 Dijon