Polenta aux petits légumes

Les ingrédients pour 4

- 240 grs de polenta
- 2 petits poivrons bio environ 200 grs
- 300 petites courgettes bio
- 150 grs de tomates bio
- 30 grs de beurre
- de l'huile d'olive
- 30 grs de parmesan rapé
- fines herbes persil, ciboulette
- 2 gousses d'ail bio
- sel et poivre





Les petits légumes …

On huile la plaque du four, et hop on y ajoute les poivrons et courgettes en petits morceaux, on sale, on poivre, on laisse dorer et confire le tout quarante à cinquante minutes à 180°. On recouvre des fines herbes et c’est prêt.

En parallèle des légumes, dans une casserole, on dépose un fond d’huile, l’ ail émincé, les tomates découpées en dés et on laisse mijoter 40 minutes à feu doux.

Pour la polenta, on chauffe 50 cl d’eau salée. A ébullition, on y ajoute la polenta en remuant, jusqu’à cette dernière épaississe, il n’ y a plus alors qu’à rajouter le beurre.





Tout est prêt! On dresse la polenta dans l’assiette, on recouvre des petits légumes confits au four, et on arrose de quelques cuillères de coulis de tomates maison.

Un plat 100% légumes, 100% frais, 100% bon !