

Polenta crémeuse aux champignons

RECETTE

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



20 minutes



15 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 500 g de champignons : blonds, shiitakés, pleurotes...
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 filet de sauce soja* (shoyu ou tamari)
- ½ botte de persil ciselé
- de l'huile d'olive
- 240 g de polenta
- 1,2 l eau
- 20 cl de crème végétale à la noix de cajou* *Ecomil*
- 1 c à s d'huile de noisette* *Vigean*
- 150 g de fromage* de vache *Le Refrain* 6 mois d'affinage
- sel et poivre
- 12 noisettes*

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Ciseler le persil, émincer l'échalote et l'ail, râper le fromage (réserver quelques copeaux pour le dressage des assiettes), concasser grossièrement les noisettes et réserver le tout.
2. Dans une poêle, faire revenir les champignons, l'ail et l'échalote dans l'huile d'olive à feu doux.
3. Lorsque les champignons ont un peu réduit, les faire dorer à feu vif. Ajouter alors le persil, le filet de sauce soja, poivrer et remuer ; cuire encore quelques minutes et réserver le temps de préparer la polenta.
4. Dans une casserole, porter l'eau salée à ébullition, puis ajouter la polenta en pluie. Cuire sur feu modéré en mélangeant au fouet constamment.
5. C'est prêt lorsque la polenta a bien épaissi et qu'elle se détache des parois de la casserole !
6. Poivrer, incorporer la crème et le fromage râpé et mélanger.
7. Verser cette polenta dans des assiettes, déposer dessus la poêlée de champignons, quelques noisettes concassées, un filet d'huile de noisette et les copeaux de fromage !

Fenouil Sargé
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Hauouza
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82