

# Frites de polenta

## au parmesan et duo de sauces



**Préparation :**  
20 minutes

**Cuisson :**  
25 minutes

**Portions :**  
4 à 6 personnes

### Ingrédients :

Pour les frites :

- 1 c à s de bouillon de légumes\*
- 1 litre d'eau
- 75 g de parmesan\* râpé
- 250 g de semoule de maïs
- 1 c à c d'herbes de Provence
- huile d'olive
- 1 c à c d'épices pour barbecue

Pour les sauces :

- 2 c à s de purée de sésame\*
- 200 g de yaourt de soja\*
- 2 gousses d'ail
- 1/2 botte de persil ou de ciboulette
- 1/2 c à c de paprika
- 1 pincée de piment d'Espelette

\*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. **Préparer la polenta :** diluer le bouillon dans une casserole d'eau et chauffer jusqu'à ébullition.
2. Verser la semoule de maïs en pluie fine, ajouter les herbes de Provence et le parmesan.
3. Mélanger jusqu'à ce que la polenta épaississe et se décolle du fond de la casserole.
4. Graisser un plat à gratin, y verser la polenta et l'étaler uniformément à l'aide d'une maryse. Laisser refroidir.
5. Préchauffer le four à 210°C.
6. Mélanger l'huile d'olive et les épices pour barbecue.
7. Démouler la polenta, découper des frites d'1 cm de largeur et les enduire d'huile.
8. Déposer les frites dans un plat et enfourner 20 minutes à 210°C.
9. **Préparer les sauces :** laver le persil et l'émincer. Presser l'ail et réserver.
10. Mélanger la purée de sésame, le yaourt et l'ail pressé.
11. Séparer la préparation en deux : dans un premier bol, ajouter le paprika et le piment pour obtenir une sauce rouge ; dans un deuxième bol, ajouter le persil émincé pour obtenir une sauce verte.
12. Déguster les frites avec une salade de crudités et le duo de sauces.

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé  
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet  
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans  
Antarès | Giratoire de César, Le Mans  
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

Plus de recettes sur  
[www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)