

POLENTA AU PLANTAIN LANCÉOLÉ

 CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Semoule de maïs	500 gr
huile d'olive	6 c. à s.
plantain lancéolé	100 feuilles

Préparation

1. Laver, sécher et ciseler les feuilles de plantain lancéolé.

2. Faire bouillir une casserole d'eau bouillante. Quantité à déterminer selon le type de semoule que vous avez achetée. Référez vous aux instructions sur le paquet. Saler l'eau (1 c. à s. par litre d'eau).

3. Verser la semoule et les feuilles de plantain ciselées, ainsi que deux cuillers à soupe d'huile d'olive dans l'eau bouillante.

4. Faire cuire à feu doux (léger frémissement) tout en remuant régulièrement pendant 20 à 30 minutes (voir instructions de cuisson sur le paquet de semoule de maïs). Veillez à ne pas avoir de grumeaux.

5. Une fois la polenta cuite, la verser sur une plaque huilée ou recouverte de papier cuisson, environ 3 cm de hauteur. Laisser refroidir et figer.

6. Juste avant l'envoi, couper la polenta (en losanges ou triangles par exemple) et les faire dorer à la poêle dans de l'huile d'olive, afin d'obtenir une croute croustillante.

7. Pour obtenir cette croute et pouvoir retourner la polenta sans la casser, attendre au moins 4 minutes avant de la retourner, le temps qu'une croute solide se soit formée.
