


GALETTES DE POLENTA

Préparation	10min
Cuisson	15min
Total	25min
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

Pour les galettes de polenta	Huile pour la plaque de four
300 g de polenta (semoule de maïs)	Pour le chili
600 ml de lait	600 g de tomates
600 ml de bouillon de légumes	1 oignon
Sel de table au sel de mer FUCHS	1 petite boîte de maïs doux
1 cuillère à café d'origan FUCHS	1 petite boîte de haricots rouges Kidney
½ cuillère à café de piment Jalapeno rouge FUCHS	2 cuillères à café de sucre
1 cuillère à café de cumin moulu FUCHS	Pour le guacamole
1 cuillère à café d'ail granulé FUCHS	1 citron vert bio
Huile pour la cuisson	1 avocat bien mûr
	3 cuillères à soupe de jus de citron vert
	Sel de table au sel de mer FUCHS

Préparation :

Pour les galettes de polenta :

1. Mélanger l'origan, le piment, le cumin et l'ail granulé puis porter à ébullition le bouillon et le lait avec un tiers du mélange d'épices. Verser la polenta en pluie et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit bien épaisse. La saler à convenance, la verser sur une plaque de four huilée, la lisser et la laisser refroidir. Prélever des disques d'environ 7 cm de diamètre à l'aide d'un verre.
2. Pour le chili :
3. laisser égoutter le maïs et les haricots rouges. Oter le pédoncule des tomates, les faire blanchir dans l'eau chaude, les peler et les couper en dés. Tailler l'oignon en dés, les faire suer à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides, puis ajouter le sucre, mélanger et laisser caraméliser. Incorporer les dés de tomate, le maïs, les haricots et les épices restantes, puis faire revenir 5 minutes et réserver au chaud.

Pour le guacamole :



4. tailler la chair de l'avocat en petits dés et les mélanger avec 2 cuillères à café de zeste de citron vert et 3 cuillères à soupe de jus de citron vert. Saler à convenance.
5. Faire dorer les galettes de polenta dans une poêle avec un peu d'huile. Les dresser sur assiettes en les garnissant d'une cuillère à soupe de chili et d'une cuillère à café de guacamole.

Astuce : Blanchir : On plonge dans de l'eau bouillante salée les légumes quelques instants ou minutes, puis on les retire et on les plonge dans un récipient d'eau glacée, pour stopper la cuisson

