

Polenta aux olives

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

 35 minutes



Ingédients

- 5 dl de bouillon
- 3 dl de lait
- 1 cs de beurre
- 150 gr de polenta moyenne
(semoule de maïs)
- 1 bouquet de persil plat
- 80 gr d'olives vertes
dénoyautées
- 30 gr de parmesan râpé ou de
sbrinz
- sel, poivre du moulin



Préparation

Recette pour 6 personnes, en accompagnement

1. Dans une poêle moyenne, faire bouillir le bouillon, le lait et le beurre.
2. Verser la polenta en pluie tout en remuant. Porter à ébullition, couvrir et laisser gonfler à feu doux pendant 20-25 minutes.
3. Entre-temps, hacher finement le persil. Hacher grossièrement les olives.
4. À la fin du temps de cuisson de la polenta, ajouter le persil, les olives et le fromage. Saler et poivrer la polenta.

POUR AJUSTER LES QUANTITÉS AU NOMBRE DE CONVIVES

Moins de convives: diviser les quantités par deux.

Plus de convives: multiplier les quantités par 1½ ou deux.



Semoule de maïs
grosse Bramata
BIO Bourgeon
Import



Maïs 3-minutes
BIO