



## LA POLENTA

### COURONNE DE POLENTA

La polenta c'est avant tout une farine de maïs , ce "blé d'Inde" arrivé d'Amérique avec les conquistadors . Très vite adopté dans notre sud-ouest pour la nourriture de tous les animaux de la ferme quelques disettes eurent vite raison des réticences et la cuisine locale l'adopta. Nos grands-mères l'accommodèrent de mille façons mais c'est certainement la cuisine italienne qui l'aime le plus  
Je vais vous en donner une version "basique" et quelques idées pour l'utiliser de l'entrée au dessert

#### INGRÉDIENTS:

farine de maïs (note 1) + un liquide : eau ou [boulhon mode LVC](#) ou lait etc.  
comptez EN MOYENNE 200 g de polenta par litre de liquide  
Temps de préparation : 10 minutes environ Temps de cuisson : 7 minutes environ

puis pour les variantes ultérieures vous utiliserez vos fiches de LVC pour des versions "sucrées" ou "salées" quasi à l'infini

#### MÉTHODE:

Selon la (note technique 1), vous avez compris que selon la "farine" utilisée, le résultat sera différent . Voyons la plus simple

Faire chauffer le liquide choisi dans casserole. Lorsque des petites bulles commencent à se former sur les côtés, le liquide est suffisamment chaud.

Verser alors la polenta en pluie tout en remuant sans arrêt en formant des 8 avec une cuillère en bois ou une spatule .Selon la polenta que vous avez choisie, la cuisson peut être quasi instantanée (cuisson en 2 minutes) ou plus longue (7 minutes) : souvent cette durée est notée sur le paquet utilisé .

Dans le doute, comme d'habitude **GOÛTEZ**  
mais **ATTENTION "CHAPRULE!"**

N B : Pensez que la consistance à chaud est très fluide : plus elle va refroidir plus elle va se "solidifier" aussi: Tenez toujours du liquide choisit presque en ébullition car ainsi vous pourrez éventuellement "rallonger" pour modifier la consistance de votre polenta : de la bouillie de bébé à une tenue parfaite pour découper des morceaux

En fin de cuisson, lorsque la polenta se détache de la paroi de la casserole SI VOUS LE POUVEZ ajouter en "touillant" toujours un morceau de beurre frais pour que le résultat soit plus moelleux ... et couverte aussitôt d'un film étirable bien "plaqué" sur la surface, votre polenta attendra son usage futur sans problème

### COURONNE DE POLENTA

Nous allons préparer une couronne "salée" qui va assurer une délicieuse présentation pour un "légume" d'accompagnement qui vous permettra de faire manger, qui sait?, à un enfant des légumes, lui qui "sait-bien-qu'il-aime-pas"

En fin de cuisson la polenta - soyons franc- est assez neutre en elle-même : elle sera donc un bon "support". Choisissez un [boulhon mode LVC](#) et vous allez l'agrémenter selon vos goûts de [persillade de LVC](#). De poudres d'épices comme la [poudre de fumage + poudre d herbes pour sans sel](#) et bien sur quelques gouttes d' [huile de hibou en colère ou de la potion du diable](#) . Mais méfiez-vous . Vous le savez c'est fort alors **GOÛTEZ** en gardant toujours à l'esprit que c'est fort et qu'on peut toujours en rajouter, jamais en enlever !!  
En fin de cuisson, ajouter éventuellement du râpé (ce sera plus ferme) ou du fraîchet (ce sera plus "mou") pour la consistance idoine de votre polenta

**T.S.V.P -->>**



Versez-la dans un moule bien beurré en couronne (pensez aux moules en silicone c'est si pratique pour démouler sans risque !). Tassez en tapotant le moule sur le plan de travail pour qu'il n'y ait pas de bulles d'air : ça ferait des trous

Et laissez reposer pendant que vous préparez la garniture dont vous mettrez une partie au milieu de la couronne et le reste dans une jatte chaude à côté

Ici (photo de droite) j'ai déposé un potiot de morceaux d'avocat avec des noix de cajou car ma couronne accompagnait une cuisinée de lapin à l'avocat et aux noix de cajou

Une recette qui a fait ses preuves pour un dîner léger et sympathique : Démoulez sur un plat creux et remplissez la couronne d'une ratatouillade de LVC

### la ratatouillade :

Voyez la recette de la vieille chouette ou sinon pas de panique : si vous n'avez pas le temps, si ce n'est pas la saison des bons légumes sortez une de vos "boîtes" [de ratatouille à vous](#) .

Pour améliorer ?? Faites revenir un hachis d'ail, échalote, oignons dans un peu de corps gras de votre choix et versez votre bocal .

Sortez [votre potiot à tester](#) , assaisonnez avec épices et [persillade de LVC](#) .

GOÛTEZ . C'est bon ? Mettez de côté et laissez "gorgohlar a pitchoun foc" (mijoter à tout petit feu) pour le service tout à l'heure

Au dernier moment vous déciderez de servir votre ratatouillade avec les morceaux de légumes (voir photo) dans la couronne ... ou vous la mixerez pour les "anti-légumes" . Peu importe ce sera excellent pour la santé !



N B : Pour un déjeuner et un plat "complet" ajoutez à volonté des morceaux de viandes ou de poisson dans la ratatouillade ... et le tour est joué

L'astuce de la vieille chouette? Si vous voulez ajouter poisson ou viande, utilisez le "boulhon" de cuisson pour "monter" votre polenta : l'ensemble sera encore plus raffiné

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les farines de maïs sont des plus variées de la plus fine, bien blutée avec laquelle vous pourrez "pâtisser" ou lier des sauces ou des potages à des moutures plus grosses, voir très grosses . La cuisson sera bien entendu d'autant plus rapide que la farine sera fine mais le goût (car la polenta, surtout fraîche a un excellent goût de noisette fraîche ) sera plus net avec des moutures moins fines .

Pour le type couronne que nous faisons ici, prenez-la pas trop fine, de la "classique" sera très bien

Pour des "frites" de polenta, des canapés à garnir ou des quenelles au contraire vous préférerez de la plus fine

Et revoyez la fiche des farines de LVC avec du maïs en grains, hors saison de ramassage du maïs cela vous permettra de bien bonnes "polentas"

**T.S.V.P -->>**

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas puisqu'on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées quant à la farine de maïs ? Elle est faite pour vous !!!

Pour les "sans gras", il y en a pas dans la recette "basique " T.V.B !

Pour les "sans sucre" ? Avec 79 % glucides et un I.G à 70 , je suis désolée mais là il vaut mieux renoncer bien évidemment : c'est pas pour vous . Choisissez une autre recette ... il y en a plein chez LVC

Et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**