

FINGERS DE POLENTA

au parmesan et au pesto verde

Recette proposée par Pierre



Temps de préparation total : 3h30
y compris le repos de la préparation

Temps de cuisson : 20 minutes

LES INGREDIENTS

Pour 2 personnes

- 100 gr de polenta
- 200 ml de lait semi écrémé
- 200 ml d'eau (environ)
- 30 gr de parmesan
- 5 cl d'huile d'olive

Pour le pesto

- 50 gr de parmesan
- 50 gr basilic frais haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 50 gr de graines de tournesol décortiquées
- 20 cl d'huile d'olive
- sel poivre

LA RECETTE

Porter à ébullition un mélange des 200ml de lait et d'eau légèrement salée pour faire 4 à 5 fois le volume de polenta.

Ajouter la polenta en pluie en remuant à la cuillère en bois jusqu'à épaississement et que la préparation se détache de la casserole.

Verser la préparation dans un plat à gratin rectangulaire, recouvrir de papier cuisson puis réserver au moins 3 heures au frais.

Préchauffer le four chaleur tournante à 200°C. Lorsque la préparation est refroidie et durcie découper des frites et les badigeonner d'huile d'olive au pinceau. Saupoudrer de parmesan et enfourner sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laisser gratiner 15-20min.

Préparation du pesto verde

Mettre dans un mixer les feuilles de basilic, les gousses d'ail hachées et les graines de tournesol. Bien mélanger puis ajouter progressivement l'huile d'olive et enfin le parmesan. Laisser tourner une bonne minute pour avoir une préparation homogène. Réserver au frais au moins 3 heures.

Dresser les fingers sur une assiette avec la sauce pesto dans un petit ramequin et décorer avec des dés de tomates fraîches