

# Polenta crémeuse aux poireaux

Bonjour à toutes et tous

Sur l'hiver – déménagement aidant – je compte partager avec vous une large variété de recettes « vide placard ». Un exemple concerne la polenta, une semoule de maïs, très répandue côté Savoie/Italie, souvent prisée en hiver. La polenta n'étant pas dans mes « courants cuisine », le paquet provisionné « pour tester » a évidemment attendu quelques mois et été redécouvert lors de l'opération « vide placard ».

Bref, j'ai opté pour une recette simple et efficace : la polenta crémeuse. La petite nuance vis à vis des recettes usuelles du net se joue dans l'accompagnement : plutôt que d'accompagner une viande avec la polenta, j'accompagne la polenta de légumes. On renverse le paradigme pour un repas complet et végétarien. Ici, j'ai simplement opté pour une fondue de [poireaux](#) légèrement moutardée, le poireau jouant le rôle d'exhausteur de goût. Pour l'aspect crémeux, une bonne dose de lait a suffi. Le tout forme un bon « bol » réconfortant tout à fait adapté à la mauvaise saison. Je m'en suis régalée.. et ai évidemment racheté de la polenta depuis pour en refaire. Souhaitons au nouveau paquet une vie plus courte ^^

Bref, au cas où vous auriez (aussi) un paquet de polenta qui traîne dans vos placards, je voulais vous partager l'idée. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

</section-enrobage>





- POLENTA CRÉMEUSE -  
AUX POIREAUX

## Recette : Polenta crémeuse poireaux

Saison de la recette : Octobre à Avril

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

---

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

Pour la polenta crémeuse:

- 125 g de polenta
- 25 cl de lait ou lait de noisette
- 25 cl d'eau
- 1 cuillerée à café de thym
- sel et poivre

Pour la fondue de poireaux moutardée:

- 2 gros poireaux
- 1 à 2 cuillerée à soupe de moutarde (ou de moutarde à l'ancienne)
- 3 cuillerées à soupe de crème ou crème d'amande
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- Sel poivre

- Noix de muscade

## Réalisation

### Étape 1 : La fondue de poireaux

- Retirez le pied du poireau et la partie dure du vert. Coupez en fines rondelles puis lavez le poireau soigneusement.
- Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle puis faites y revenir les poireaux 1 minute. Mélangez bien afin de les enrober.
- Couvrez, puis faites les cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient fondants (environ 20 minutes). Vérifiez en cours de cuisson s'il y a bien de l'eau au fond de la poêle, afin que les poireaux ne brûlent pas.
- Une fois les poireaux cuits, découvrez, puis ajoutez la crème, la moutarde, sel, poivre et noix de muscade à convenance.
- Réservez

### Étape 2 : La polenta crémeuse

- Disposez le lait, l'eau et le thym dans une casserole puis portez à ébullition
- Ajoutez la polenta en pluie et en mélangeant.
- Laissez cuire pendant 15 minutes environ, le temps que la polenta gonfle et absorbe la majeure partie du liquide. Remuez régulièrement au fouet.
- Une fois ceci fait, salez, poivrez à votre goût.

Servez la polenta dans un bol ou une assiette creuse ou un bol, en garnissant de fondue de poireaux

---

## **Astuces :**

- A l'avance : La fondue de poireau est préparable à l'avance et réchauffable au dernier moment. Je ne vous conseille pas de préparer la polenta à l'avance car celle ci va figer et perdre son côté crémeux.
  - Variante 1: Pour la gourmandise, vous pouvez incorporer de l'emmenthal râpé dans la polenta (et sur les poireaux)
  - Variante 2 : Ajoutez des zestes d'orange dans la polenta et pas de moutarde dans les poireaux.
-