

Brandade à la polenta

Pour 4 personnes, 4 pp par personne.

A déguster avec une salade verte

Le marché :

- 800 g de tomates,
- 12cc de moutarde,
- 1 gousse d'ail (ou plus selon vos goûts),
- 8 CC de crème à 4%,
- 55g de polenta crue,
- 480g de filets de cabillaud
- Du basilic,
- Sel & poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four Th 6.
2. Couper les tomates en petits cubes et les faire revenir dans une poêle anti adhésive. Pendant 5 minutes.
3. Ajouter ensuite la moutarde, l'ail haché, la crème.
4. Laisser réduire 5 minutes.
5. Saupoudrer ensuite de polenta. Mélanger
6. Une fois que la préparation a épaissi, retirer la du feu.
7. Mixer le cabillaud (moi je l'ai fait avec le [tornado](#) de Guy Demarle)
8. Ajouter le poisson à la préparation.
9. Mettre du basilic, saler et poivrer.
10. Mettre le tout dans un moule, moi j'ai pris le flexipat carré de Guy Demarle) et enfourner pour 30 minutes..



Bon appétit !!!