***Polenta crémeuse à la courgette et aux herbes***

***Pour 2 personnes***

200g de polenta

500ml de lait

500ml d'eau

Sel, poivre

60g de parmesan râpé

1 petite poignée de feuilles de basilic

quelques feuilles de menthe poivrée

*4 courgettes rondes (600g environ)*

*1 échalote*

*pignons de pin*

*graines de courge*

*sel, poivre*

Les courgettes: lavez les courgettes et râpez-les, salez et versez-les dans une passoire puis pressez les pour éliminer un maximum d'eau (j'ai gardez l'eau des courgettes pour la cuisson de la polenta).

Epluchez et émincez l'échalote finement puis faites-la revenir avec les courgettes râpées dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

La polenta: Hachez les feuilles de basilic et de menthe poivrée.

Dans une grande casserole, portez l'eau et le lait à ébullition avec le basilic et la menthe poivrée hachés.

Quand le liquide arrive à ébullition, baissez le feu et versez la polenta en pluie dans la casserole, tout en mélangeant avec une cuillère en bois. Continuez la cuisson pendant environ 7 minutes. Quand la polenta à une bonne consistance, coupez le feu. Salez, poivrez avant d'incorporez les courgettes râpées et le parmesan à la polenta, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Faites dorer les pignons et les graines de courge à sec dans une poêle.

Versez la polenta dans un plat creux et parsemez de pignons de pin et graines de courges dorées ajoutez quelques feuilles de menthe et de basilic. Servez chaud.