

POLENTINES OU FRITES DE POLENTA

La cuisine de Laëty

la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

Ingrédients : (32 frites de Polenta)

- 90g de polenta
- 230g d'eau
- 1 pincée de Sel
- 90g de Lait Ecrémé
- 40g de gruyère

Recette :

- > Préchauffer le four à 180°C chaleur tournante
- > Mélanger l'eau , la polenta et le sel dans un saladier
- > Chauffer au Micro-onde 5 Min à 600 Watts
- > Mélanger pour obtenir une polenta crémeuse
- > Rajouter le lait et le gruyère > Mélanger
 - J'ai utilisé le moule à torsade de Tupperware pour façonner les frites de Polenta !
 - Vous pouvez sinon remplir la préparation dans un sac congélateur et couper le bout pour faire des frites sur une toile de cuisson ou utiliser une poche à douille !
 - Vous pouvez également étaler la préparation sur un moule à rebord et une fois cuit couper en frites
- > Enfourner 20 Min
- > Laisser reposer 5 Min avant de démouler ou couper selon votre préparation