Menu d'octobre 2017

Légumes au four, betterave rouge, chou-rave, carotte
Polente gratinée

quantité pour 4 personnes

Légumes au four

- 300 g de betterave rouge, 1càs d'huile d'olive
- 300 g de carotte, 1càs d'huile d'olive, thym citron
- 300 g de chou-rave, 1 càs d'huile de tournesol, 1/4 càc de curry
- gomasio (sel et sésame grillé)

1 Éplucher et couper les légumes en cubes réguliers de 2 cm de côté environ.
2 Dans un saladier, mélanger la betterave et l'huile d'olive puis étaler sur un côté de la lechefrite ou une plaque du four. Mélanger de même la carotte avec l'huile et le thym, puis la répartir à côté de la betterave. Procéder de la même façon avec le chou-rave, l'huile et le curry, le déposer près des autres légumes. Tous les légumes sont répartis sur la lechefrite, les uns à côté des autres.
3 Enfourner à four froid et mettre th 180° pour 40 minutes environ.
A la sortie du four, saler avec le gomasio et mélanger tous les légumes ensemble.

Polente gratinée

- 200 g de polente (semoule de maïs complète grosse)
- 150 g de fromage râpé (emmenthal et brebis)
- sel aux herbes
- 1 l de lait de riz (ou du bouillon de légumes ou 1 l d'eau avec 1 càc de miso dilué)
- 1 càs de tahin (purée de sésame) délayé dans un peu d'eau
- huile d'olive et huile de coco
- 1càs de sésame

1 Dans une cocotte à fond épais, chauffer un peu d'huile d'olive et d'huile de coco puis ajouter la polente, tourner avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la polente commence à dorer. Hors du feu, verser progressivement le lait de riz tout en tournant, attention ça bouillonne, aller doucement !!! Remettre sur le feu jusqu'à ce que la polente épaississe et fasse des bulles. Verser le tahin délayé, continuer un peu la cuisson jusqu'à la consistance d'une purée fluide. Ajouter un peu de sel aux herbes (pas trop, penser au fromage qui complètera le plat).
2 Dans un plat à four huilé avec l'huile de coco, verser la moitié de la polente, répartir la moitié du fromage; recommencer une seconde fois avec le reste. Répartir le sésame sur le fromage.
3 Enfourner au-dessus des légumes pour 20 minutes, th 180°,

Suggestion d'entrée

Une crudité complètera ce menu : du chou finement émincé, une pomme coupée en tranches et des olives avec une sauce à l'échalote.

Régalez-vous!!!