

Midi

Macédoine de légumes
mayonnaise

Poulet rôti
Blettes au jus

Fondant au
chocolat



Soir

Gaspacho

Boulettes de polenta
sauce épicée

Faisselle aux
groseilles

Boulettes de polenta sauce épicée

INGREDIENTS (4 PORTIONS)

- 50 cl eau / 100 g polenta
- 1/2 c à café origan
- 1/2 c à soupe thym
- 100 g maïs
- Pour la sauce
- 2 tomates très mûres
- 1 c à s concentré de tomate
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c à s basilic ciselé
- 15 ml huile d'olive
- épices de votre choix (ras el hanout, piment d'espelette, cumin...)



PRÉPARATION

1. Porter l'eau à ébullition puis **ajouter la polenta doucement en fouettant**. Baisser le feu, puis continuer à fouetter jusqu'à ce qu'elle épaississe, environ 3 minutes.
2. **Ajouter l'origan, le thym, le maïs**, saler, bien mélanger.
3. Verser dans un plat et réfrigérer 1 à 2 heures. Préchauffer le four à 200°C.
4. Prendre un peu de polenta avec une cuillère, **en faire une boule puis déposer sur la plaque du four** recouverte de papier cuisson. Recommencer jusqu'à épuisement de la préparation.
5. **Cuire 20 minutes**.
6. Pendant ce temps, préparer la sauce, **en mixant tous les ingrédients** avec du sel.
7. **Servir les boulettes avec la sauce.**