

POLENTA AUX ÉPINARDS



Ingrédients



- 500g d'épinard frais
- 150g de polenta
- 720ml d'eau *
- 1 cube de bouillon de légume (facultatif)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Parmesan
- sel, poivre

Préparation

Préparation des épinards

- Lavez les épinards, ôtez les plus grosses tiges.
- Émincez l'oignon et hachez l'ail.
- Dans une grande poêle, faites revenir les oignons dans un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes.
- Ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les feuilles d'épinard, laissez tomber les feuilles 2 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle puis laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.
- Assaisonnez et laissez reposer.

Préparation de la polenta

- Faites cuire la polenta selon les indications de l'emballage dans l'eau additionné du bouillon de légumes.
- En fin de cuisson, ajoutez un peu de parmesan râpé.
- Répartissez la polenta dans les assiettes en l'étalant sur 1 à 2 cm d'épaisseur.
- Déposez la fondue d'épinards sur les disques de polenta, parsemez de parmesan et régalez-vous



Pour une polenta plus moelleuse, vous pouvez la faire cuire dans un mélange eau + lait

