

safran oct8bre occitan

<http://www.oct8bre.fr>

recette et photographie de <http://laliessse.canalblog.com>

Tartelette de Polenta à la Jardinière de légumes

Ingrédients

100g semoule de maïs (= polenta)
200 à 300 ml de liquide dont 100mL de lait demi écrémé et le reste avec de l'Infusion à la menthe
75g fromage à tartiner de chèvre
1 petit palet de chèvre frais
1 cuillère à soupe de moutarde
épices : **SAFRAN** & Fenugrec

Jardinière de légumes : petits pois - brocolis & jeunes carottes surgelés + 1 oignon émincé + 1 gousse d'ail+ Huile d'olive+ muscade+ clou de girofle+ Infusion à la menthe+ basilic séché.

Méthode

Dans une casserole, faire chauffer le mélange lait- infusion et ajouter la moutarde et les épices.

Dès ébullition, verser la polenta et cuire environ 5 minutes en remuant constamment. En fin de cuisson, ajouter les fromages.

Verser dans des moules et façonner le fond des tartelettes aussitôt.

Dans une autre casserole ou dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive puis jeter l'oignon et l'ail émincés.

Ajouter un peu d'infusion à la menthe puis les légumes surgelés. Assaisonner avec la moutarde, le basilic séché et les épices(safran et fenugrec). Laisser mijoter environ 10 minutes en remuant de temps à autre.

Garnir les petites tartelettes. Servir.

<http://www.oct8bre.fr/recettes+fr.html>