

POLENTE *et salade de pamplemousse*



Entrée

Polente



Nb. portions

4



Préparation

10-15MIN



Cuisson

10MIN



INGRÉDIENTS

- 8 galets de polente nature BIO
- 2 pamplemousses
- Quelques amandes effilées
- Huile d'olive
- Menthe
- Sel

RECETTE

Préparation

- Couper les pamplemousses en suprêmes (quartiers sans membrane d'un agrume). Conserver le jus récupéré pendant cette étape et le réduire en le chauffant dans une petite casserole, quand il est sirupeux, le sortir du feu, ajouter une pincée de sel, et un filet d'huile d'olive, émulsionner bien l'ensemble. Ciseler les feuilles de menthe et les ajouter au jus. Assaisonner vos suprêmes de cette sauce
- Cuire les galets de polente 5 minutes sur chaque face dans un peu d'huile d'olive.
- Servez la polente avec la salade de pamplemousse, parsemée d'amandes effilées.