

PAVÉS DE POLENTA À L'APPENZELLER SUR UN CANAPÉ DE TOMATES ET DE COURGETTES

Ingrédients

Pour 4 personnes

Beurre pour la plaque

7 dl d'eau salée

200 g de semoule de maïs grossière

2 cs de poireau vert haché

2 cs de carotte taillée en brunoise

50 g de champignons de couche taillés en brunoise

Beurre

100 g d'appenzeller râpé

Sel, poivre

1 petit oignon taillé en julienne

1 gousse d'ail hachée

1 cs de beurre

2 tomates pelées et égrenées

2 courgettes taillées en tranches

Quelques brins de basilic taillés en julienne

Sel, poivre

Beurre à rôtir

50 g d'appenzeller coupé en petits dés



Préparation

1. Porter l'eau à ébullition et ajouter la semoule de maïs en pluie. Laisser cuire durant 20-30 minutes en remuant de temps en temps.
2. Etuver le poireau, la carotte et les champignons au beurre, puis les ajouter à la bouillie de maïs bouillante. Incorporer le fromage et rectifier l'assaisonnement. Etaler la masse sur environ 1 cm d'épaisseur sur une plaque beurrée et laisser refroidir. Couper en carrés.
3. Etuver l'oignon et l'ail au beurre. Couper les tomates en quartiers et les ajouter. Poursuivre brièvement la cuisson. Rôtir les courgettes dans une poêle, puis les mélanger aux tomates et au basilic. Assaisonner.
4. Dorer les carrés de polenta dans le beurre à rôtir. Vers la fin de la cuisson, parsemer de petits dés de fromage et laisser fondre à couvert.
5. Dresser les légumes sur des assiettes chaudes et garnir de pavés de polenta à l'appenzeller.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 430 kcal; protéines: 22 g; lipides: 20 g; glucides: 41 g.