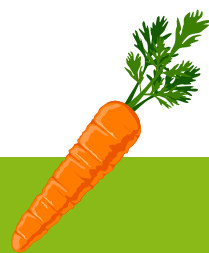




DÉFI ALIMENTATION



GRATIN DE POLENTA AUX CAROTTES



4 personnes



20' préparation et 20' cuisson



Coût* : 1,3 €
soit 0,30 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 200g de polenta
- 2 carottes
- 100g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-c de farine
- 1 c-à-c d'Herbes de Provence
- 1 bouillon cube
- 50 g de gruyère râpé
- sel, poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Source de glucides et de vitamine B3, la polenta est également riche en magnésium.



LA PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Faire revenir les champignons coupés en quatre avec de l'huile d'olive dans une poêle pendant environ 3 minutes. En fin de cuisson, **baisser** le feu et **saupoudrer** de farine, **mélanger et cuire** encore quelques instants puis **réserver** hors du feu.

Dans la même poêle, **faire revenir** l'oignon émincé, les carottes coupées en rondelles et les herbes de Provence. **Ajouter** un peu d'huile si besoin. **Laisser cuire** une dizaine de minutes. **Réserver**.

Porter à ébullition 1 litre d'eau avec le bouillon cube puis **ajouter** la polenta en pluie fine et **laisser cuire** 5 min. **Verser** la polenta dans un plat allant au four, **recouvrir** avec les légumes et **saupoudrer** le tout de parmesan râpé. **Enfourner** pendant 20 min. **Servir** immédiatement accompagné d'une salade.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte