

Cuisiner la polenta

La polenta peut se consommer crémeuse ou dorée à la poêle ou au four, les deux options ont leurs partisans ..., la première peut être dégustée directement après cuisson, la seconde nécessite un temps de repos. Dans les deux cas la première phase est une cuisson à l'eau.



Cuisson à l'eau de la polenta

- Il est important de peser précisément la polenta (compter environ 50-70 grammes par portion, selon l'appétit des convives ...) et faire bouillir une quantité d'eau exactement égale à quatre fois ce poids (2 litres d'eau pour 500 grammes de polenta). Choisissez si possible une casserole suffisamment grande, pouvant contenir une fois et demie ou deux fois ce volume.
- Verser doucement la polenta dans l'eau bouillante en remuant avec une cuillère en bois, réglez pendant toute la cuisson la température de cuisson pour que des bulles apparaissent assez régulièrement à la surface mais sans projections trop importantes.
- Remuez très régulièrement, toujours dans le même sens. Si des grumeaux se forment écrasez les avec la cuiller sur la paroi de la casserole. Des pauses sont possibles, le tout étant que la polenta n'attache pas aux bords de la casserole.
- Une cuisson d'environ 15-20 mn doit être suffisante pour la polenta Marano-Saclay que vous avez achetée.

Fin de cuisson pour une polenta crémeuse. Il existe de très nombreuses recettes et vous pouvez donner libre cours à votre imagination. Ce qui suit est un exemple qui se mariera très bien avec une salade verte.

- Ajoutez après l'étape précédente un peu d'huile d'olive et de tomme de chèvre ou de Gorgonzola,
- Remuez quelques minutes supplémentaires jusqu'à obtention d'un mélange homogène
- Servez et régalez-vous

Fin de cuisson pour une polenta dorée à la poêle. Ce mode de cuisson accompagnera parfaitement un plat en sauce comme un civet ou une caponata.

- Etalez la polenta cuite à l'eau dans un lèche frite, sur un papier cuisson, égalisez sommairement l'épaisseur, par exemple avec une petite planche à découper
- Laissez refroidir et reposer 8 à 12h, idéalement, retournez sur une planche à découper en bois et laissez reposer à nouveau un petit moment
- Découpez la polenta en carrés (ou toute autre forme qui vous inspire)
- Faites dorer à la poêle de chaque côté, ce qui donnera un léger croustillant et un goût très agréable

Quelques idées et suggestions

- Vous pouvez préparer plusieurs repas avec une même cuisson à l'eau. Prévoir dans ce cas suffisamment de polenta pour la cuisson à l'eau, en fin de cuisson prélever une quantité qui vous convient pour la laisser refroidir, et préparez une polenta crémeuse avec ce qui reste dans la casserole.
- La polenta refroidie en plaque peut être congelée sans problème, ce qui vous permettra de préparer ensuite des repas rapidement. Conservez là dans un sachet congélation pour éviter qu'elle absorbe de l'eau pendant la congélation.