



POLENTA

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200 g de polenta
- 200 g de beaufort râpé
- 200 g de julienne de légumes surgelée
- 2 cuillères à soupe de crème liquide
- 1 boîte de concentré de tomates
- 1 bouillon cube

Préparation :

Porter à ébullition 1l d'eau puis mettre à fondre le bouillon cube.

Verser et faire cuire la polenta.

Faire décongeler et cuire la julienne de légumes.

Dès que la polenta se détache, ajouter la julienne, puis le concentré de tomates et la crème liquide.

Ajouter pour finir la moitié du beaufort râpé.

Bien mélanger puis étaler la polenta dans un plat à gratin.

Saupoudrer le tout de beaufort.

Enfourner pendant 20 min à 180°C (thermostat 6).

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr