



## POLENTA ACCOMPAGNEE DE SA RATATOUILLE

Préparation : 25 min

Cuisson : 55 min

### Ingrédients pour 6 personnes :

350 g d'aubergines  
350 g de courgettes  
350 g de poivrons de couleur rouge et vert  
500 g de tomates bien mûres  
350 g d'oignons  
2 gousses d'ail  
6 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 brun de thym  
1 feuille de laurier  
250 g de polenta  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
100 g de fromage râpé  
Sel

### Préparation :

Laver, peler et épépiner les tomates, les aubergines et les courgettes en rondelles.  
Emincer les poivrons (sans la peau) et les oignons finement.  
Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle et faire fondre les oignons et les poivrons.  
Lorsqu'ils sont tendres, ajouter l'ail haché, le thym et le laurier.  
Mettre à cuire les courgettes et les aubergines puis les tomates.  
Saler, poivrer et laisser mijoter doucement à couvert durant 45 min.  
Vérifier la cuisson des légumes, ils doivent être tendres.

Vérifier l'assaisonnement, retirer le thym et le laurier.

Pendant ce temps, faire chauffer l'eau dans une casserole avec le sel et l'huile d'olive.

Quand l'eau bout, verser la polenta en pluie en remuant avec une cuillère en bois.

Laisser la polenta s'épaissir sur feu doux pendant plusieurs minutes, sans cesser de remuer.

Lorsque la préparation a pris la consistance d'une bouillie épaisse, ôter du feu et verser dans un plat à gratin garni de papier sulfurisé. Lisser la préparation avec une spatule et laisser refroidir complètement.

Quand la polenta a pris, découper en carrés (pour faciliter le service) et parsemer de fromage râpé.

Faire gratiner la polenta au four à 180° (Th.6) pendant environ 25 minutes.

Servir chaud accompagné de sa ratatouille.

*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](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*