

COURGETTES GARNIES DE POLENTA

Une recette facile et rapide de courgettes rondes, farcies avec de la polenta et des graines de chia. Les épices et olives ajoutés apporteront un maximum de saveur à ce plat

4 courgettes rondes
2 càs huile de tournesol
1 demi verre polenta
1 tasse olives noires dénoyautées
1 oeuf
3 càs graines de chia

Sel - poivre
1 càc épices



 20 minutes
 30 minutes
 4 portions



1. Après avoir lavé les courgettes, couper le dessus pour en faire des chapeaux



2. Creuser les courgettes avec une cuillère ainsi que le creux des chapeaux



3. Verser la chair de courgette dans de l'huile chaude et cuire à feu moyen à vif



4. Ajouter sel, poivre, épices pendant une cuisson de 5 minutes



5. Laisser un peu refroidir



6. Placer les courgettes creusées dans un plat huilé



7. Enfourner environ 20 minutes à 180°C



8. Mixer la chair de courgette (ou écraser à la fourchette si l'on préfère une texture plus en morceaux)



9. Verser la purée de courgettes dans une assiette et réserver



10. Doser la polenta (volume de référence : 1/2 verre)



11. Doser 4 volumes d'eau soit 4 x 1/2 verre = 2 verres, puis mettre à bouillir avec un peu de sel



12. Verser la polenta en pluie que l'on remue sans arrêter (pour éviter les grumeaux)



13. Remuer environ 3 à 4 minutes à feu doux, jusqu'à épaississement



14. Ajouter la chair de courgettes mixées à la polenta et mélanger



15. Ajouter les olives en rondelles



16. Ajouter un œuf entier qui servira de liant et remuer énergiquement



17. Ajouter les graines de chia qui vont gonfler au contact de l'humidité et remuer pour une crème de polenta



18. Verser la préparation de polenta dans les courgettes creuses sortant du four



19. Ajouter les chapeaux. et enfourner à 180°C pendant 10 minutes environ. (S'il reste de la polenta, la laisser refroidir dans un plat car elle va se raffermir et peut accompagner les courgettes)



20. Laisser un peu refroidir avant de servir chaud ou froid