

POLENTA PERSILLÉE A LA CRÈME POIVRON CAJOU

Les couches de chair de poivron rouge à la noix de cajou intercalent les couches de polenta additionnée de persil haché. On découvre une autre saveur que la tomate si souvent réalisée avec la semoule de maïs.

125 gr polenta
70 cl eau
1 càs purée de noix de cajou
4 càs persil hâché
3 poivrons rouges
100 gr noix de cajou

Sel - poivre
origan, épices
1 noix beurre (ou huile) de coco



🕒 20 minutes
🔥 35 minutes
🍴 4 portions



1. Rincer et faire griller les poivrons au four en les retournant dès que la peau brunit, pendant 20 à 30 minutes



2. Dès que la peau est toute rôtie, laisser refroidir



3. Dès qu'ils sont froids, enlever la peau, ouvrir et vider les graines



4. Mixer les noix de cajou finement



5. Si on les mixe en petites quantités, on obtient une poudre légère



6. Mixer la chair de poivron rouge



7. Ajouter sel, poivre, origan, épices



8. Verser la purée de poivrons sur la poudre de cajou et bien mélanger



9. Goûter et ajuster l'assaisonnement, puis filmer et réserver cette préparation dans un endroit tiède ou chaud



10. Préparer la polenta et mesurer le volume pour cuire avec 4 fois son volume d'eau



11. Mettre à bouillir l'eau mesurée additionnée de sel, puis plonger la polenta en pluie fine tout en remuant et baisser le feu



12. Continuer de cuire à feu doux le temps que la polenta épaississe en y ajoutant la purée de noix de cajou (ou de l'huile d'olive)



13. Remuer sans arrêt à feu doux est le secret pour ne pas voir de grumeaux



14. Dès que la polenta est épaisse (au bout de 2-3 minutes), éteindre et ajouter le persil haché, bien mélanger



15. Graisser le fond d'un plat avec du beurre de coco



16. Verser une fine couche de polenta et étaler à la cuillère



17. Verser ensuite une couche de pâte de poivron-cajou



18. Ainsi de suite, à nouveau la polenta. Si la polenta est trop épaisse, elle sera difficile à étaler (rajouter éventuellement un peu d'eau en chauffant pour la détendre)



19. Continuer les couches successives



20. On peut voir en transparence que les couches sont fines



21. Terminer le plat de poivrons



22. La dernière couche sera la polenta, car la crème de poivron étant molle, il vaut mieux que le plat soit enrobé par des couches plus sèches et rigidifiées de polenta



23. Dès que la dernière couche a rempli le plat, laisser prendre quelques minutes avant de servir



24. Ce plat se réchauffe dans un four tiède pour éviter la destruction des vitamines C (persil cru) et poivron (malgré les pertes lors du rôtissage de la peau)



25. Déguster chaud ou froid