

Un roux dans une recette ancienne toscane ? Mais on marche sur la tête ?

Contrairement à la recette d'osso buco (voir page...), ici on ne fait pas revenir la viande farinée dans une matière grasse. C'est voulu, car en procédant de la sorte, on aura un fondant particulièrement... fondant. Toutefois, même en faisant réduire la sauce « à part », elle ne sera jamais vraiment consistante, car elle ne contient aucun élément solide. On risque, à trop réduire la sauce, de n'avoir plus assez de sauce, et ce serait bien dommage !

En faisant cette petite « tricherie » du roux (léger, le roux, on ne fait pas ici une béchamel pour des croquettes !), on obtient une sauce légèrement couvrante, qui diffuse bien ses saveurs de poivre et d'ail.

On peut bien sûr ne pas le faire !

Polenta in padella
Polenta poêlée
Contorno

La polenta exige de la patience et de la vigueur au niveau du bras. Avec une polenta « rapide », on économise 40 minutes, mais c'est moins bon !

250 g de farine de maïs pour polenta
1 L d'eau
8 g de sel
1 càs de beurre + 50 g de beurre

Avant de faire de la polenta grillée, il faut faire... une polenta.

D'abord, il faut faire une polenta de base, et prendre son temps.

Verser la farine à polenta en pluie dans quatre fois son volume d'eau frémissante salée.

La casserole idéale, c'est la casserole en cuivre. À défaut, vous pouvez utiliser une casserole en inox de qualité (bien conductrice de chaleur), voire même une cocotte en fonte.

Maintenir une eau en légère ébullition tout en remuant constamment pendant que la polenta gonfle. Il faut compter 35 à 45 minutes de cuisson pour que la polenta soit cuite.

La polenta, c'est de la patience : il faut tourner, tourner, et encore tourner. À mi-cuisson, ajouter une cuiller à soupe de beurre, voire un peu plus. Il existe de la polenta rapide, qui cuit en 5 minutes, mais ce n'est vraiment pas pareil.

Donc, on tourne, et quand la polenta se détache toute seule des parois de la casserole, normalement c'est prêt.

Verser dans un plat rectangulaire et laisser refroidir.

Découper ensuite la polenta en rectangles d'au moins un bon centimètre d'épaisseur.

Dans une poêle antiadhésive, faire rissoler à feu doux la polenta. On peut le faire à l'huile d'olive, mais la polenta aime le beurre. Veillez à la faire dorer sans faire brûler le beurre. On

Microsoft Office... Pour ne pas oublier de le préciser ☺

Microsoft Office... Supprimé: nappante

Microsoft Office... Supprimé: nappante

Microsoft Office... Supprimé: (légèrement nappante

Microsoft Office... Supprimé:)

Microsoft Office... Supprimé: ¶

Microsoft Office... Mis en forme

Microsoft Office... Mis en forme

Microsoft Office... Mis en forme

Microsoft Office... Mis en forme

Microsoft Office... Supprimé: ¶

Microsoft Office... Mis en forme

Microsoft Office... Mis en forme

Microsoft Office... Supprimé: ¶

Microsoft Office... Mis en forme

Microsoft Office... Mis en forme

Microsoft Office... Supprimé: ¶

Microsoft Office... Mis en forme

Microsoft Office... Mis en forme

Microsoft Office... Mis en forme

Microsoft Office... Supprimé: ¶

Microsoft Office... Supprimé: 4

Microsoft Office... Supprimé: ,

Microsoft Office... Supprimé: à

Microsoft Office... Supprimé: ,

Microsoft Office... Supprimé: A

Microsoft Office... Supprimé: càs

Microsoft Office... Supprimé: (de beurre)

Microsoft Office User 11 septembre 2021
Y a-t-il d'autres manières de savoir si la polenta est prête ? Si c'est le cas, préciser ; sinon, peut-être vaudrait-il mieux enlever le « normalement » pour limiter le doute auprès des lecteurs ☺

Microsoft Office... Supprimé: m

Microsoft Office... Supprimé: -

Microsoft Office... Supprimé: (o

Microsoft Office... Supprimé:) en veillant

15

16

17

18

19