

Salade à la polenta, aux poivrons et aux noix

Livre : Une salade pour changer ! chez "marabout".

Regardez toutes ces belles couleurs...C'est joli, **c'est léger**, c'est croquant et c'est BON !



Je me suis permise de faire quelques modifications. Vous les trouverez entre parenthèse.

- 1 litre d'eau (salée)
- 170 g de polenta (prévoir 130 g, ça devrait largement suffire)
- 40 g de parmesan râpé grossièrement
- 60 g de gruyère râpé grossièrement (ou comté)
- 1 CS d'huile d'olive
- 80 g de pousses d'épinards
- 1 gros poivron rouge de 350 g, émincé (le mien pesait seulement 110 g donc, j'ai ajouté une belle tomate émincée pour compléter le poids)
- 1 petit oignon rouge de 100 g, émincé (ou oignons jaunes)

Vinaigrette aux noix

- 60 ml d'huile de noix
- 2 CS de vinaigre de vin blanc (j'ai mis du vinaigre de poire)
- 1 gousse d'ail écrasée (ou échalote)
- 35 g de noix grillées, hachées grossièrement (ou noix de pécan)
- 10 g de persil plat frais, haché grossièrement

Huilez un moule de 19 X 29 cm. Important pour que la polenta refroidisse plus vite si pas trop d'épaisseur.

Versez l'eau dans une casserole et portez à ébullition. Versez la polenta en pluie, en fouettant sans cesse. Réduisez le feu et laissez mijoter 10 min, sans cesser de fouetter, jusqu'à ce que la polenta épaississe (j'ai mis l'eau à chauffer dans une bouilloire électrique puis mis dans le Thermomix, je l'ai salé et j'ai réglé 3 min à 100° VIT 3 puis 10 min à 80° VIT 3, avec les fromages en lamelles).

Incorporez les fromages. Etalez la polenta dans le moule huilé et laissez refroidir à température ambiante puis au frigo > faites prendre 1 h au froid. C'est important sinon, votre polenta ressemblera à une purée. Il faut pouvoir la couper à la sortie du frigo, donc elle doit être bien prise.

Pendant ce temps, préparez la vinaigrette aux noix.

A la sortie du frigo, démoulez la polenta sur une planche en bois. Coupez-la en petits cubes de 1 cm. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites-y dorer les dés de polenta (perso, je ne les ai pas laissé assez longtemps et ils n'étaient pas dorés).

Dans un grand saladier, mélangez les dés de polenta avec la vinaigrette aux noix et les ingrédients restants.

Vinaigrette aux noix :

Versez les ingrédients dans un shaker pour sauce de salade. Fermez puis secouez énergiquement.