



POLENTA CROUSTILLANTE AUX LÉGUMES CONFITS ET JUS DE RATATOUILLE



PAR **CEDRICK NAVARETTE**
Chef Exécutif
des Bateaux Parisiens



Avec cette recette colorée et généreuse, j'ai voulu montrer qu'un plat 100% végétal peut être à la fois raffiné, gourmand et fédérateur.

Une assiette qui parle à tous les convives, quels que soient leurs préférences ou habitudes alimentaires !



POLENTA AU BASILIC

- 200 g de polenta fine
- 80 cl de bouillon de légumes
- 10 cl de crème végétale
- 1 petit bouquet de basilic frais
- 2 cuillères à soupe de farine de maïs
- Huile d'olive
- Sel fin
- Poivre du moulin
- Une pincée de noix de muscade

1. Portez le bouillon de légumes et la crème végétale à ébullition. Assaisonnez avec le sel, le poivre et la noix de muscade.
2. Versez progressivement la polenta tout en fouettant énergiquement afin d'éviter la formation de grumeaux.
3. Poursuivez la cuisson à feu doux jusqu'à ce que la polenta ait absorbé tout le liquide.
4. Mixez le basilic avec un filet d'huile d'olive afin d'obtenir un coulis bien vert, puis incorporez-le à la polenta.
5. Étalez la préparation dans un plat sur environ 2 cm d'épaisseur et laissez refroidir complètement.

POLENTA CROUSTILLANTE AUX LÉGUMES CONFITS ET JUS DE RATATOUILLE

POUR 4 PERSONNES



LÉGUMES CONFITS

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 2 tomates
- Quelques brins de thym frais
- Huile d'olive
- Sel fin
- Une pincée de piment d'Espelette

1. Préchauffez le four à 150°C.
2. Coupez la courgette, l'aubergine et les tomates en fines tranches.
3. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
4. Arrosez d'un filet d'huile d'olive puis assaisonnez avec le sel, le thym et le piment d'Espelette.
5. Enfournez pendant 40 à 50 minutes jusqu'à ce que les légumes soient fondants et légèrement confits.



JUS DE RATATOUILLE

- 1 oignon blanc
 - 1 poivron rouge
 - 1 poivron vert
 - 1 petite courgette
 - 1 petite aubergine
 - 3 tomates mûres
 - 2 gousses d'ail
 - 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
 - 1 branche de thym
 - 1 feuille de laurier
 - Huile d'olive
 - Sel et poivre
1. Coupez l'ensemble des légumes en petits morceaux.
 2. Faites revenir l'oignon et l'ail dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive.
 3. Ajoutez le concentré de tomate puis les poivrons. Laissez cuire quelques minutes.

4. Incorporez les courgettes, les aubergines, les tomates, le thym et le laurier.
5. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 1 h 30.
6. Retirez le thym et le laurier puis mixez la préparation.
7. Passez la sauce au tamis pour obtenir une texture lisse et homogène.



DRESSAGE

1. Découpez la polenta refroidie en rectangles ou cercles.
2. Passez-les légèrement dans la farine de maïs.
3. Faites-les dorer dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent bien croustillants.
4. Disposez la polenta dans les assiettes. Répartissez les légumes confits par-dessus.
5. Nappez délicatement de jus de ratatouille et terminez avec quelques feuilles de basilic frais.