

12 décembre 2007

Frites de polenta aux olives noires et au thym

Recette de Donna Hay



(pour 10 frites)

- 1 ½ tasse de bouillon de poule (ou basilic, huile d'olive)*
- 1 tasse de polenta (non precuite!)*
- 1 petite boîte d'olives noires en tranches*
- thym en poudre*
- 25 g de beurre*

Portez l'eau et le beurre à ébullition. Ajoutez la polenta et laissez mijoter 2 minutes, en baissant le feu et en remuant, jusqu'à épaississement. Retirez du feu et ajoutez les olives et du thym.

Versez dans un plat huilé (1 – 1 ½ cm d'épaisseur) et laissez refroidir complètement. Démoulez ensuite sur une feuille de papier sulfurisé saupoudrée de polenta. Saupoudrez l'autre face de polenta. Coupez en deux, puis chaque moitié en 5. Espacez les frites et cuisez à four préchauffé à 200 °C pendant 25/30 minutes.

Servez avec une sauce (2 personnes) faite de 3 cs de fromage blanc 0%+ 1 ½ cs de mayonnaise+ jus de citron.