



Lesjardiniersduvaldauthion.fr

## Carrés de polenta aux orties

### **Ingrédients :**

- \* 100g de polenta
- \* 400 ml d'eau
- \* 1 échalote
- \* 40g de mélange de plantes sauvages : oseille, oseille violon, jeunes feuilles de berce, achillée, pissenlit, vergerette du Canada, ortie, consoude, lamier pourpre...)
- \* 1/2 bouillon cube de légumes
- \* 1c à s d'huile d'olive
- \* sel et poivre

### **Préparation:**

- 1) Nettoyez bien les plantes et émincez finement
  
- 2) Portez à ébullition l'eau contenant les plantes émincées, le bouillon cube et l'échalote préalablement émincée.
  
- 3) Versez la polenta en pluie, l'huile d'olive et baissez les feu. Salez et poivrez.  
Remuez sans cesse jusqu'à ce que la polenta épaississe.  
Elle est cuite lorsqu'elle se décolle des bords.
  
- 4) Versez la polenta dans un moule ou une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.  
Étalez la polenta afin que l'épaisseur soit homogène.  
Laissez "prendre" quelques minutes.
  
- 5) A l'aide d'un couteau ou d'un emporte pièce formez des carrés et passez au four à 180° pendant 15-20 min.