

SALADE DE POLENTA

Cubes de polenta

100 g de polenta

250 ml d'eau

sel-poivre

1 c. à c. de graines de cumin

1/2 c. à c. de curcuma

une pincée d'asa foetida

50 g de levure maltée en paillettes

huile de friture

Garniture

salade mâche

betterave rouge prête à l'emploi, en cubes

noix de cajou

1 orange sanguine pelée à vif, en quartiers

vinaigrette

Chauffer l'eau additionnée des épices et y faire cuire la polenta pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce que la préparation se décolle des bords de la casserole. Laisser tiédir et incorporer la levure. Étendre la préparation dans un moule rectangulaire. Laisser refroidir complètement.

Chauffer l'huile de friture et y faire dorer la polenta découpée en cubes de 1,5 cm de côté. Procéder par petites quantités pour ne pas refroidir le bain d'huile. Égoutter sur du papier absorbant.

Disposer sur le plat de service la salade de blé, parsemée de cubes de betterave rouge. Au centre placer des cubes de polenta et les quartiers d'orange en étoile. Parsemer de noix de cajou et ajouter une cuillère à soupe de vinaigrette au centre. Déguster bien frais.

Cercle des Végétaliens Gastronomes

www.avea.net