

## ÉTOILES DE POLENTA SUR UN COULIS DE TOMATES

### Ingrédients (4 personnes)

#### Polenta

200g semoule de maïs

$\frac{1}{2}$  l lait

$\frac{1}{2}$  l eau

1 c.c. sel

#### Coulis de tomates

500g tomates pelées en boîte

2 c.s. purée de tomates

1 c.s. huile

1 oignon

2 gousses d'ail

1 c.c. sucre

Sel, poivre, paprika

Herbes à volonté : origan, basilic, marjolaine, thym, persil,...





Recette réalisée dans le cadre des *Ateliers à quat'sous*

## Préparation

### Pour la polenta

- Porter le mélange eau - lait à ébullition.
- Ajouter le sel.
- Verser la semoule en pluie et remuer pendant toute la cuisson. Le temps de cuisson varie selon le type de semoule. Se référer aux indications présentées sur l'emballage.
- Étendre la polenta à 1  $\frac{1}{2}$  cm d'épaisseur sur une plaque mouillée et laisser refroidir.
- Découper des étoiles à l'emporte-pièce et les disposer sur un plat légèrement graissé. Glisser au four pour réchauffer et maintenir en température jusqu'au moment de servir.

### Pour le coulis

- Chauffer l'huile légèrement.
- Hacher l'oignon, l'ail, les herbes et les faire revenir.
- Ajouter les tomates pelées.
- Assaisonner avec le sel, le poivre, le paprika, le concentré de tomates et le sucre.
- Couvrir et étuver pendant 30 minutes environ.

### **Remarque**

Disposer le coulis sur fond de l'assiette, puis y déposer les étoiles.

*Ateliers à quat'sous* : ateliers d'alimentation dont le but est d'apprendre à préparer un repas équilibré à moins de 5 francs avec une valorisation des produits de saison et locaux. Projet mené par l'ADiGe, en partenariat avec le Service social de la Ville de Genève et diverses associations du canton de Genève.