



# FRITES DE POLENTA



Une version revisitée des frites classiques,  
plus saine et plus ludique, pour petits et grands.  
À déguster bien chaud sorti du four.

## Ingrédients

Pour 10 personnes

- 500 g de polenta
- 2 l d'eau ou de bouillon de légumes
- Huile de tournesol
- Sel, poivre, épices au choix : cumin, curry...
- Optionnel : fromage râpé, crème fraîche

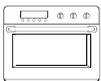
## Temps

- ⌚ 10 minutes de préparation  
et 30 minutes de cuisson

## Préparation

- Faire bouillir l'eau/le bouillon avec du sel.
- Verser en pluie fine la polenta, remuer constamment pendant 4 à 5 min.
- Étaler le résultat sur une plaque de cuisson de façon homogène (épaisseur de bâtonnets de frites) et laisser refroidir.
- Une fois solide, couper et séparer les bâtonnets de polenta.
- Assaisonner avec les épices souhaitées et badigeonner d'huile.
- Faire cuire à 180° C jusqu'à obtention de frites croustillantes et dorées.

## Matériel



1 four



1 casserole