Polenta crémeuse aux champignons et noisettes torréfiées

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	15 min	25 min	Facile	Automne	Poêle et casserole



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

La croûte du parmesan, plongée dans le bouillon pendant qu'il chauffe, le parfume gratuitement. Les pieds des champignons se hachent et se poêlent avec les chapeaux. Le reste de polenta, refroidi, se coupe en tranches à dorer à la poêle le lendemain.

◆ NOTE

Une polenta crémeuse et coulante, une poêlée de champignons dorés, des noisettes torréfiées qui croquent et un voile de parmesan : le réconfort de l'automne dans une assiette.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

La polenta crémeuse

- 150 g de polenta (semoule de maïs à cuisson rapide)
- 600 ml de bouillon de volaille chaud
- 10 cl de crème entière
- 20 g de beurre
- 40 g de parmesan affiné 24 mois (dont 10 g pour le dessus)
- Sel fin, poivre du moulin

La poêlée de champignons

- 300 g de girolles ou de pleurotes (à défaut, des champignons de Paris bruns)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 10 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 4 brins de thym frais
- Sel fin, poivre du moulin

La finition

- 30 g de noisettes à torréfier
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Le reste des brins de thym
- Poivre du moulin

Le bouillon et le parmesan sont déjà salés : salez les champignons très légèrement, et goûtez la polenta avant d'ajouter du sel.

◆ PRÉPARATION

1. Nettoyez les champignons sans les tremper, avec un pinceau ou un torchon humide, et coupez les plus gros en morceaux. Hachez l'ail et effeuillez le thym. Mettez le bouillon à chauffer à feu doux dans la casserole : il doit être chaud pour la polenta. Râpez finement le parmesan.
2. Torréfiez les noisettes dans la grande poêle sèche, à feu moyen, 5 à 6 minutes en les remuant, jusqu'à une belle coloration. Laissez-les refroidir un peu sur une assiette, puis écrasez-en la moitié au couteau et gardez le reste entier.
3. Dans la même poêle, faites chauffer l'huile et le beurre à feu vif. Ajoutez les champignons en une seule couche, sans remuer pendant 2 minutes, puis faites-les sauter 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez l'ail et la moitié du thym la dernière minute, salez très légèrement, poivrez, couvrez et réservez au chaud.
4. Portez le bouillon à frémissement. Versez la polenta en pluie en fouettant, puis cuisez-la à feu doux en remuant, pendant le temps indiqué sur le paquet (en général 5 à 8 minutes), jusqu'à ce qu'elle épaississe.
5. Hors du feu, incorporez le beurre, la crème et 30 g de parmesan. Goûtez, poivrez et salez si besoin. Si elle est trop épaisse, détendez-la avec une louche de bouillon chaud : elle doit rester crémeuse et coulante.
6. Servez aussitôt dans des assiettes creuses : la polenta d'abord, puis la poêlée de champignons au centre. Parsemez de noisettes entières et concassées, du reste de parmesan et de thym, ajoutez un filet d'huile d'olive vierge extra et un tour de poivre.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau d'office et une planche à découper
- Un pinceau ou un torchon propre pour nettoyer les champignons
- Une grande poêle
- Une casserole et un fouet
- Une râpe fine pour le parmesan
- Deux assiettes creuses

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Céréale, champignons de saison, fruits à coque, huile d'olive vierge extra et herbes : la base est végétale. La polenta est un plat du nord de l'Italie. Le parmesan, la crème et le beurre sont dosés avec mesure : 40 g de fromage et 10 cl de crème pour deux.

L'ACCORD DU CHEF

Le champignon, terreux et umami, et la noisette grillée se répondent. Le parmesan 24 mois apporte du salé et des notes de noisette, le thym relie le tout. Côté verre : un Chenin sec de la Loire, un blanc du Jura ou un rouge léger comme un pinot noir.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez 2 jours au réfrigérateur (0 à 3 °C), polenta et champignons séparés. La polenta se fige : réchauffez-la avec un peu de bouillon, ou coupez-la en tranches et faites-la dorer à la poêle.