

Polenta à la purée de cacahuète et légumes (vegan, sans gluten)

Je vous invite aujourd'hui à cuisiner une polenta à la purée de cacahuète et légumes. Un plat rapide, idéal pour le midi, sur place ou à emporter, ou bien encore pour le soir. Express, gourmand, végétal, sans gluten... Parfait !



Polenta à la purée de cacahuète et légumes

Ingrédients pour 1 personne :

- 3 c. à soupe de polenta (35 à 40 g)
- 150 à 160 ml d'eau
- Une ou deux poignées de légumes de votre choix (haricots verts, épinards, blettes, betterave...)
- 2 c. à café de purée de cacahuète
- 1/2 c. à café de graines de cumin
- 1/2 c. à café de spiruline en paillettes ou en poudre
- 1/2 c. à café de levure maltée

Méthode :

1. Déposer la polenta dans une petite casserole.
2. Couvrir avec l'eau et porter à ébullition doucement. Mélanger régulièrement au fouet.
3. Lorsque l'eau est absorbée, couper le feu et couvrir.
4. Laisser reposer le temps de préparer la suite.
5. Faire cuire quelques légumes à la vapeur ou bien à la sauteuse.
6. Déposer la polenta dans une assiette et la tartiner de purée de cacahuète.
7. Déposer les légumes sur la purée de cacahuète.
8. Saupoudrer de graines de cumin, de spiruline et de levure maltée.
9. Déguster aussitôt.

Vidéo :

Cette recette est filmée. [Cliquez ici pour la découvrir.](#)