

**Polenta à la tomate, à
l'oignon et aux herbes
(vegan)**

**Polenta à la tomate, à l'oignon et
aux herbes**



Ingrédients pour 1 personne :

- 150 ml d'eau
- 1 pincée de sel
- 40 g de polenta
- 60 g de coulis de tomate

- 1 c. à café de purée d'ail ou 1 grosse gousse d'ail pelée et écrasée
- $\frac{1}{2}$ oignon jaune
- 1 c. à café d'huile d'olive
- $\frac{1}{2}$ c. à café d'herbes de Provence
- 1 petite tomate
- 10 câpres
- $\frac{1}{2}$ c. à café de levure maltée ou de poudre d'amande pour les intolérants au gluten

Déroulement de la recette :

1. Verser l'eau et le sel dans une petite casserole et porter à ébullition.
2. Ajouter la polenta et mélanger vivement au fouet, jusqu'à épaississement de la préparation, soit 1 bonne minute.
3. Déposer une feuille de papier cuisson dans un plat allant au four et placer un emporte-pièce de 10 cm de diamètre au centre.
4. Verser la polenta et la tasser. Laisser reposer 10 minutes à température ambiante.
5. Préchauffer votre four à 180° (th.6).
6. Mélanger le coulis de tomate et l'ail. Verser sur la polenta.
7. Peler l'oignon et le hacher très finement, en lamelles d'1 mm d'épaisseur, à la mandoline si possible. Le déposer sur le coulis.
8. Répartir l'huile d'olive sur l'oignon ainsi que les herbes de Provence.
9. Enfournier pendant 15 minutes puis éteindre le four.
10. Rincer la tomate et la découper en fines lamelles avant de la répartir sur les oignons. Remettre dans le four éteint et laisser reposer 20 à 30 minutes : la préparation va légèrement confire mais aussi "s'installer" (*to settle* en anglais, ce qui sonne

mieux).

11. Faire glisser l'emporte-pièce sur l'assiette de service et l'enlever délicatement. Décorer de câpres et saupoudrer de levure maltée ou de poudre d'amande.

Notes : Ce plat estival se déguste tiède. On peut aussi le servir en entrée. Dans ce cas, les quantités valent pour 2 personnes et il vous faudra 2 emporte-pièces plus petits.

Astuce : Ajoutez des noisettes concassées, des graines de sésame ou des graines germées avant de servir avec un mélange de mâche et de roquette.

Conservation : Ce plat se conserve au réfrigérateur 3 jours. Il ne se congèle pas.

[themoneytizer id=13364-16]