Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Champignons sauvages sautés, polenta crémeuse au parmesan et Sel bleu de Perse

Polenta crémeuse au parmesan et champignons sauvages : une assiette qui réchauffe et fait pétiller les sens. La polenta, cuite doucement avec du bouillon et enrichie de parmesan et d'un peu de beurre, apporte un nuage onctueux sur lequel se posent des cèpes et girolles sautés au beurre noisette. Le contraste entre le moelleux de la polenta et le boisé des champignons est relevé en finition par quelques cristaux de Sel bleu de Perse, qui donnent un croquant salin et une discrète note minérale. Parfaite pour un dîner d'automne en famille ou un repas cosy entre amis, cette recette reste simple et vite réalisable en cuisine quotidienne.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**35 min**	**facile**

Ingrédients

- 600 g de champignons sauvages mélangés (cèpes, girolles ou champignons de Paris si besoin), nettoyés et coupés en morceaux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 30 g de beurre + 20 g pour la polenta
- 1 échalote finement ciselée
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 branche de thym frais
- 200 g de polenta (type polenta à cuisson classique ou instantanée selon préférence)
- 800 ml de bouillon de légumes chaud
- 100 ml de lait (ou lait végétal) chaud
- 60 g de parmesan râpé
- Sel fin et poivre du moulin
- 1/2 citron (zeste et quelques gouttes de jus)
- Quelques brins de persil ou ciboulette ciselés pour servir
- Sel bleu de Perse (pour finition) — voir dosage

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sel bleu de Perse

Scanner pour voir le produit

Préparation

Prépare la polenta: porte le bouillon à petite ébullition dans une casserole. Verse la polenta en pluie en remuant constamment pour éviter les grumeaux.

Baisse le feu et poursuis la cuisson selon le temps indiqué sur le paquet (environ 10–15 min pour polenta classique), en ajoutant le lait chaud pour alléger la texture.

Hors du feu, incorpore 20 g de beurre et le parmesan râpé. Rectifie l'assaisonnement en sel et poivre, garde la polenta au chaud sur feu très doux, couverte.

Pendant ce temps, chauffe l'huile d'olive et 30 g de beurre dans une grande poêle à feu vif. Ajoute l'échalote puis l'ail; fais suer 1 minute sans colorer.

Ajoute les champignons et la branche de thym. Saisis à feu vif en remuant pour évaporer l'eau qu'ils rendent, jusqu'à obtention de beaux bords dorés (8–10 min).

En fin de cuisson, ajoute le zeste de citron, quelques gouttes de jus, sel fin et poivre. Retire la branche de thym.

Dresse: répartis la polenta crémeuse dans quatre assiettes creuses, pochettes ou bols larges. Dispose les champignons par dessus en répartissant leur jus pour moquer la polenta.

Juste avant de servir, saupoudre délicatement le Sel bleu de Perse sur les champignons et la polenta (voir dosage). Parseme de persil ou ciboulette.

Sers immédiatement pour préserver l'onctuosité de la polenta et le croquant minéral du Sel bleu de Perse.

Le conseil des Épices Curieuses

Travaille la polenta hors du feu pour obtenir une texture plus soyeuse lorsque tu ajoutes le beurre et le parmesan. Ne sale pas excessivement la cuisson des champignons; le Sel bleu de Perse interviendra en finition. Si les champignons rendent beaucoup d'eau, augmente le feu pour bien les colorer et concentrer les saveurs.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit