LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Galettes rapides de polenta à la sauge, champignons sautés & sésame

Galettes de polenta dorées, parfumées à la sauge et nappées de champignons forestiers : une recette chaleureuse, simple et pleine de caractère idéale pour un dîner en semaine ou un repas partagé. La polenta fondante, légèrement croquante à l'extérieur, joue la douceur tandis que les champignons apportent une texture juteuse et terreuse. Le sésame blanc en grains, légèrement torréfié et ajouté en finition, crée un contraste croustillant et une pointe légèrement noisettée qui relève l'ensemble sans l'alourdir. Faciles à préparer en moins d'une heure, ces galettes se façonnent sans matériel spécial et s'accompagnent volontiers d'une salade verte ou d'un légume rôtí. Elles donnent envie de cuisiner tout de suite et rassemblent autour d'une assiette conviviale.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**30 min**	**facile**

Ingrédients

- 140 g de polenta instant (semoule de maïs)
- 600 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à soupe pour la cuisson
- 30 g de beurre ou 2 c. à soupe d'huile d'olive (option végétalienne)
- 40 g de parmesan râpé (optionnel)
- 1 œuf moyen (pour lier) ou 2 cuillères à soupe de farine de pois chiche pour une version vegan
- 8–10 feuilles de sauge fraîche, ciselées
- 400 g de champignons mélangés (champignons de Paris, shiitake, cèpes si disponibles), nettoyés et tranchés
- 1 échalote, finement émincée
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cuillères à soupe de jus de citron (ou vinaigre de cidre)
- Sel et poivre du moulin
- Sésame blanc en grains — 2 cuillères à soupe (≈20 g), à torréfier légèrement

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sésame blanc en grains

Scanner pour voir le produit

Préparation

Porte l'eau ou le bouillon à ébullition. Verse la polenta en pluie en remuant constamment puis baisse le feu et cuis 2–3 minutes en suivant les indications du paquet jusqu'à épaississement.

Hors du feu, incorpore le beurre (ou l'huile), le parmesan, l'œuf (ou farine de pois chiche) et la sauge ciselée. Rectifie l'assaisonnement. Étale la polenta dans un plat huilé sur 1,5–2 cm d'épaisseur et laisse refroidir 15–20 minutes au réfrigérateur pour qu'elle raffermisse.

Pendant ce temps, torréfie 1 cuillère à soupe de sésame à sec dans une petite poêle 1–2 minutes jusqu'à ce qu'il dore et dégage son parfum. Réserve.

Dans une grande poêle, chauffe 1 cuillère à soupe d'huile et 10 g de beurre. Fais suer l'échalote 2 minutes, ajoute les champignons et saisis à feu vif 5–8 minutes jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau. Ajoute l'ail, le jus de citron, sel et poivre, puis retire du feu.

Découpe la polenta refroidie en 8 galettes (ou utilise un emporte-pièce). Passe légèrement chaque galette sur les bords dans le sésame cru pour en coller une fine couche.

Fais chauffer 1 cuillère à soupe d'huile et 10 g de beurre dans une poêle antiadhésive. Saisis les galettes 3–4 minutes par face jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Garde au chaud au four doux (100 °C) si nécessaire.

Serre les galettes chaudes nappées des champignons sautés, parseme du sésame torréfié réservé et d'un peu de sauge fraîche ciselée.

Le conseil des Épices Curieuses

Torréfie le sésame à sec 1–2 minutes juste avant de servir pour préserver son arôme. Pour des galettes plus fermes, laisse la polenta refroidir au réfrigérateur 30 minutes. Si la polenta colle, humidifie légèrement tes mains pour former les galettes.