

Carrés de polenta au chocolat

Pour 12 carrés

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 5 min

2 CS de cacao non sucré

300 ml de lait écrémé

1 goutte de vanille liquide

1 cc d'édulcorant liquide de cuisson

60 g de polenta instantanée

2 cc de beurre doux allégé à 39-41 %

1 Diluez le cacao dans un peu de lait froid puis versez dans une casserole avec le reste de lait, l'extrait de vanille et l'édulcorant. Mélangez et faites chauffer.

2 Dès les premiers frémissements, baissez le feu, versez la polenta en pluie et faites cuire 2 minutes, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la préparation se décolle légèrement de la casserole. Hors du feu, incorporez le beurre et mélangez.

3 Versez la polenta dans le fond d'un plat rectangulaire de 6 centimètres de large et 18 centimètres de long. Lissez avec le dos d'une cuillère. Au bout d'1 minute, retournez la polenta sur un plat pour que le dessous prenne une forme bien plate. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant 2 heures puis découpez 12 carrés.