

Super bon !



Tarte de polenta aux oignons et anchois

Pour 5 doubler
la recette !

Le Marché

- 2 oignons doux (250 g)
- 4 vaporisations d'huile d'olive en spray
- 15 cl d'eau
- 15 cl de lait écrémé
- 1/4 tablette de bouillon de légumes
- 90 g de polenta
- 1 cc d'huile d'olive
- 50 g de dés de tomates (boîte)
- 1 cc d'herbes de Provence
- 1 œuf moyen
- 1 CS de parmesan râpé
- 4 filets d'anchois à l'huile
- 4 olives noires
- Sel, poivre

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Peler et émincer finement les oignons en lamelles. Vaporiser d'huile en spray un plat carré antiadhésif en céramique culinaire d'environ 18 centimètres de côté.
- 2 Dans une casserole, porter l'eau et le lait à ébullition, diluer la tablette de bouillon. Verser la polenta en pluie et remuer sans arrêt 1 minute pour obtenir une bouillie épaisse. L'étaler de suite dans le plat, lisser la surface avec une spatule. Laisser refroidir.
- 3 Chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive, y faire fondre les oignons 6 minutes à feu doux, tout en remuant. Ajouter les dés de tomates, poursuivre la cuisson jusqu'à évaporation du jus. Saler très légèrement, poivrer et parsemer d'herbes de Provence. Étaler la préparation sur le fond de polenta.
- 4 Dans un bol, battre l'œuf avec le parmesan. Le répartir sur les oignons, lisser avec une spatule. Rincer les anchois, couper les olives en deux. En décorer la tarte. Enfourner pour 20 minutes. Laisser tiédir un peu et glisser sur un plat de service en vous aidant d'une spatule. Couper en 4 parts.

Accompagner d'une salade verte assaisonnée de vinaigrette (à comptabiliser).