

Feuilles de bettes au maïs et polenta au fromage de brebis



“ Une recette testée hier soir en compagnie d’Édith et trouvée dans le n° 8 de septembre 2014 de ‘Betty Bossi, Le Journal de la cuisine gourmande’. Une recette à laquelle j’ai ajouté mon petit grain de sel... des bettes et du fromage blanc de brebis. Parfaite pour utiliser le contenu du dernier panier de notre AMAP du Schultfeld. ”

Les Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 150 g polenta (semoule de maïs)
- 600 ml de bouillon de légumes
- 2 épis de [maïs doux](#)
- 150 g de feuilles de [bettes](#)
- 1 [oignon](#)
- 1 c. à soupe de jus de [citron](#)
- 150 ml d’eau
- 200 ml de fromage blanc de brebis (ou crème fraîche)
- Sel et poivre
- ½ à 1 c. à café de piment d’Espelette (ou ½ c. à soupe de Sambal Oelek)

Les Étapes :

Faites cuire le maïs à l’eau salée pendant 10 minutes à partir du point d’ébullition. Trempez les épis dans l’eau froide afin de stopper la cuisson. Égouttez les épis et laissez refroidir. Égrainez-les. Réservez.

Rincez les feuilles de bettes puis hachez-les en lanières.

Épluchez l’oignon puis coupez-le en fines lanières.

Faites revenir les grains de maïs et l’oignon dans une poêle anti-adhésive additionnée d’un filet d’huile d’olive. Ajoutez le fromage blanc de brebis, le jus de citron et l’eau. Assaisonnez. Ajoutez les feuilles de bettes hachées et laissez cuire jusqu’à ce que les feuilles de bettes tombent (*se ramollissent*). Réservez.

Dans une casserole, faites bouillir le bouillon de légumes. Réduisez le feu sous la casserole. Versez la polenta en pluie en évitant de vous éclabousser et de vous brûler. Mélangez rapidement jusqu’à ce que la polenta se décolle de la paroi de la casserole (*au moins 4 à 5 minutes*). Retirez-la casserole du feu. Ajoutez le fromage de brebis de montagne râpé.

Servez avec la poêlée de bettes au maïs.

Dégustez !

Et Que Dire De Plus ?

→ Dans la recette initiale intitulée ‘Polenta et épinards au maïs’ j’ai remplacé les épinards par des feuilles de bettes. De plus, elle intègre ½ c. à soupe de *Sambal Oelek*. Je n’en avais pas. J’ai donc opté pour ½ à 1 c. à café de piment d’Espelette. Voici pour ceux que ça intéresse, voici une recette de *Sambal Oelek* maison (chez epicesdecru.com).

→ [Maïs doux sur épis : cuisson](#).

→ Remplacez le maïs frais par du maïs en conserve (1 petite boîte = 1 épis de maïs).

→ Consultez la recette de [Polenta crémeuse à la faisselle de brebis et aux grains de maïs](#).