**PRZ ITA Polenta courgette**

**Polenta crémeuse au cheddar**

500 ml de lait

750 ml d'eau

1 cuillère à café de sel

250 gr de polenta

60 gr de beurre

 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

200 gr de cheddar rapé

Dans une grande casserole, mettre le lait, l'eau et le sel et portez à ébullition.

Versez la polenta en pluie et remuez constamment à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la polenta soit cuite.

Hors du feu, incorporez le beurre et l'huile d'olive, mélangez puis, ajoutez le cheddar rapé ; assaisonnez, servez !

**Polenta Crémeuse aux Courgettes**

- 180 g de polenta

- 80 cl de bouillon de légumes

- 40 cl de lait

- 80 g de parmesan râpé

- 250 g de courgettes

- 1 échalote

- 4 cuillères à soupe de mascarpone

- 60 g de beurre

- sel et poivre

Faire fondre l'échalote 5 mn dans le beurre chaud.

Ajouter les courgettes en petits dés et 10 cl de bouillon. Saler et poivrer.

Laisser cuire à petits bouillons 5 min.

Mixer avec 2 cuill à s de mascarpone.

 Si besoin, ajouter un peu de bouillon.

Porter 50 cl de bouillon, le lait et 40 g de beurre à ébullition dans une casserole.

Verser la polenta en pluie, mélanger jusqu'à épaississement (2mn)

Hors du feu, ajouter le reste de mascarpone, le parmesan, puis la purée de courgettes.

C’est prêt !

# Polenta au pistou, tomates séchées et aux courgettes

* 100 g de [polenta](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-polenta)
* 500 ml de [lait](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/286/lait.shtml)
* 1 cuillère à soupe de [curry](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-curry)
* 1 cuillère à [café](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/236/cafe.shtml) de [paprika](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-paprika)
* 1 [courgette](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/26/courgette.shtml)
* 3 cuillères à soupe de [pistou](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-pistou)
* 10 tomates séchées (ou fraîches) en lamelles
* 20 cl de [crème](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-creme) liquide allégée

**1** Laver la courgette , la découper en fines tranches, la faire dégorger avec du sel

**2**Faire chauffer le lait dans une casserole, ajouter curry et paprika. Une fois chaud, incorporer la polenta, baisser le feu et remuer quelques min jusqu'à ce que la polenta soit cuite.

**3**Verser la sur un plat à four et laisser refroidir. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

**4**Étaler ensuite le pistou dessus et les tomates séchées au préalable découpées en petits dés.

**5** Disposer les courgettes sur la polenta et verser la crème dessus.

***…***faire cuire pendant 30 minutes.