



LES RECETTES DU NID!

Par Luiza de S. Oliveira

Une proposition de recette « non-recette », pour utiliser les légumes qui restent au frigo ou au Nid(!) et créer une assiette hivernale à partager avec ses ami.e.s, ses voisin.e.s ou les autres membres du Nid!

Recettes pour six personnes
Pré-chauffer le four à 200C

TARTE SALÉE POLENTA - LÉGUMES - Végétarienne / Vegan

Ingrédients:

Pour la polenta :

- 2 tasses de polenta
- 750 ml de lait de vache ou de lait végétal
- Sel, poivre, muscade et herbes aromatiques
- 1 c. à s. de beurre ou d'huile d'olive

Pour les légumes:

Pour cette recette, l'idée est de se servir des légumes solitaires perdus au fond du frigo pour éviter qu'ils ne se perdent!

Dans mon cas, j'avais :

- Quelques navets déjà cuits
- Un peu de chou-kale déjà cuit
- Des épinards crus
- Un oignon haché
- Sel et poivre aromatisés
- Huile d'olive

Couche secrète (version de la recette non vegan):

- 200g de fromage rapé

Recette :

Polenta

1. Dans une casserole faire cuire le lait jusqu'à ébullition et ajouter le sel, le poivre et la muscade
2. Dans une autre casserole chauffer le beurre (ou l'huile d'olive) et ajouter la polenta, tout en mélangeant, faire cuire la polenta pendant 3 minutes
3. Incorporer le lait chaud à la polenta et continuer à bien mélanger jusqu'à ce que la polenta soit bien épaisse
4. Goûter, rajouter du sel et du poivre si nécessaire puis rajouter des épices
5. Verser la polenta dans un plat en pyrex pour réaliser la base de la tarte salée. Garder de côté pendant la préparation des légumes.
6. Déposer une couche de fromage rappé entre la polenta et les légumes (recette non-vegan)

Les Légumes :

1. Couper des légumes déjà cuits (dans mon cas les navets et le chou kale)
2. Pour les légumes crus (comme ici l'épinard)
 - Laver les épinard et bien les sécher
 - Dans une poêle: faire chauffer l'huile d'olive puis faire revenir l'oignon haché
 - Rajouter l'épinard et laisser cuire pendant 3 minutes sous un couvercle (le temps de cuisson peut varier selon les légumes utilisés)
 - Goûter, rajouter du sel et du poivre si nécessaire et bien mélanger
3. Déposer la couche de légumes sur la couche de fromage et faire mijoter au four pendant 10 minutes. *Bon appétit!*