Polenta au cumin

Plat chaud

Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 362.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 47.283

Les ingrédients

- 500.0 gr Polenta
- 50.0 cl lait demi écrémé
- 20.0 cl Eau
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 cc Cumin

Très étonnant...

Cuisson
Porter à ébullition l'eau et le lait dans une casserole, y verser en pluie la polenta et remuez avec une spatule jusqu'à absorption complète du lait. Puis ajouter les cuillère d'huile d'olive et les épices.
Moulez les dans des ramequins, laissez refroidir quelques minutes. Puis démouler.

Présentation
A proposer avec une ratatouille et quelques dès de fêta..