

Bouchées de polenta aux champignons

50gr de polenta
200ml d'eau pure
30gr de graines de tournesol
30gr de noix de Grenoble
80gr de champignons des bois
(ou blancs)
Huile de truffe
1 gousse d'ail
Ciboulette
Poivre noir
Sel marin
Huile d'olive
Tamari

1. Faites bouillir l'eau, ajoutez du sel et versez la polenta en pluie en mélangeant avec un fouet. Laissez cuire quelques minutes de plus. Une fois que la polenta se décroche de la paroi de la casserole, ajoutez la ciboulette hachée, un filet d'huile d'olive, une goutte d'huile de truffe et du poivre noir. Versez ensuite la polenta sur un plateau et étalez pour former une fine couche de quelques millimètres d'épaisseur. Laissez refroidir.
2. Préparez la tartina de champignons en passant à l'extracteur ou au robot les champignons et les graines de tournesol et noix de Grenoble trempées 12h séparément et rincées. Ajoutez 1/2 gousse d'ail pressée, un peu de tamari et un peu d'huile d'olive.
3. Coupez des petits ronds de 2 cm de diamètre avec un emporte pièce et créez de petites bouchées en alternant tartina de champignons et polenta. Terminez avec un mini champignon pour décorer ou un brin de persil.



Cuisson:
10 min.



Prépa:
10 min



4 p.



Végé



Variantes

Cette mise en bouche peut se décliner avec une tartina de champignons à base de tomates séchées et olives ou courgettes/curry. Pour cela, il faudra retirer l'huile de truffe dans la polenta et rajouter une épice au choix (romarin, thym etc.)

Nutri

Le tamari est une sauce soja fermentée dont la particularité est d'être sans gluten.

