



TEMPS DE PRÉPARATION
40 MIN



TEMPS DE CUISSON
50 MIN

CROQUETTES DE POLENTA, PURÉE DE CAROTTES ET LENTILLES AU LAIT DE COCO

Ingrédients :

pour 100 personnes

Croquettes de polenta :

Lait 22,5 l
Bouillon de légumes 7,5 l
Polentes express 7,5 kg
Beurre 1,5 kg
Persil plat 50 g
Paprika Pm

Purée de carottes lentilles au lait de coco :

Oignons 2 kg
Huile d'olive 400 g
Carottes 25 kg
Lentilles 2 kg
Sauce soja 300 g
Lait de coco 1,5 l
Bouillon de légume 37 l
Graines de lin 200 g

Sel, Poivre, Huile d'olive Pm

Progression :

Croquette de polenta :

Porter le lait et le bouillon de légumes mélangés à ébullition et verser la polenta en pluie tout en remuant. Continuer à cuire pendant 3 minutes. Ajouter le beurre et le persil plat haché, assaisonner de sel, poivre et paprika. Verser en plaque gastro beurrée et laisser refroidir. Découper des carrés de polenta puis les rouler dans la farine. Les colorer dans de l'huile d'olive chaude.

Purée de carottes et lentilles au lait de coco :

Laisser tremper les lentilles la veille dans de l'eau froide. Les égoutter le lendemain. Eplucher et laver les légumes, émincer les oignons et les carottes. Faire suer les oignons 10 minutes à l'huile d'olive, ajouter les carottes et les lentilles, mélanger 5 minutes puis déglacer à la sauce soja. Mouiller au lait de coco et au bouillon de légumes. Laisser cuire à frémissement 30 minutes, retirer le liquide de cuisson puis mixer. Ajouter du liquide de cuisson pour rectifier la consistance puis assaisonner de sel et poivre.

Servir la purée avec les croquettes de polenta et saupoudrer de graines de lin.