



LÉGUMES RÔTIS À LA MÉDITERRANÉENNE ET BURRATA

avec polenta et confiture de tomates

VÉGÉ



BONJOUR POLENTA

Faite à base de semoule de maïs, elle peut être servie en version crémeuse (comme une purée) ou frite!



Tomates cerises



Poivron rouge



Échalote



Courgette



Fromage burrata



Polenta



Assaisonnement italien



Vinaigre balsamique

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 498

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Poêle moyenne
- Tasses à mesurer
- Casserole moyenne
- Cuillères à mesurer
- Fouet
- Lait **2**
(½ tasse | 1 tasse)
- Sel et poivre
- Sucre
(2 c. à thé | 4 c. à thé)
- Huile d'olive ou de canola
- Beurre non salé **2**
(2 c. à table | 4 c. à table)

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Tomates cerises 113 g | 227 g
- Poivron rouge 160 g | 320 g
- Échalote 50 g | 100 g
- Courgette 227 g | 454 g
- Fromage burrata **2** 125 g | 250 g
- Polenta **1** ½ tasse | 1 tasse
- Assaisonnement italien **9** 2 c. à thé | 4 c. à thé
- Vinaigre balsamique **9** 1 c. à table | 2 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **425°F** (pour rôtir les légumes). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Épépiner les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis hacher finement les **échalotes**. Couper les **tomates** en deux. Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).



4 COMMENCER LA POLENTA
Entre-temps, sur une plaque à découper, couper la **burrata** en quartiers. **Saler et poivrer**. Réserver. Dans une casserole moyenne à feu élevé, ajouter **½ tasse** de **lait** (doubler pour 4 pers) et **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **liquide** commence à bouillir, de 3 à 4 min.



2 RÔTIR LES LÉGUMES
Sur une plaque à cuisson, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de l'**assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**. Rôtir au centre du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que les **légumes** soient brun doré et tendres, de 15 à 18 min.



5 FINIR LA POLENTA
Retirer le **mélange de lait** du feu, puis y ajouter la **polenta** graduellement. Continuer à fouetter jusqu'à ce qu'elle soit lisse et crémeuse, de 2 à 3 min. (**NOTE:** Attention! La polenta a tendance à éclabousser en cuisant.) Remettre la casserole à feu doux. Ajouter **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis fouetter jusqu'à ce qu'il fonde, environ 1 min. **Saler et poivrer**.



3 FAIRE LA CONFITURE
Dans une poêle moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (dbl pour 4 pers), puis les **échalotes**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter les **tomates**, **1 c. à table** de **vinaigre** (dbl pour 4 pers) et **2 c. à thé** de **sucre** (dbl pour 4 pers). Cuire en remuant jusqu'à ce que les **tomates** se défassent et que la **confiture** épaississe, de 6 à 8 min. **Saler et poivrer**. (**ASTUCE:** écraser les tomates avec une fourchette pour accélérer le processus.)



6 FINIR ET SERVIR
Répartir la **polenta** dans les assiettes et garnir de **légumes rôtis**. Napper du **jus** ayant coulé dans la poêle. Couronner de **burrata** et de **confiture d'échalotes et de tomates**.

COLORÉ!

Véritable arc-en-ciel dans votre assiette, ce plat vous redonnera le sourire à coup sûr!