

Polenta méditerranéenne au four

durée totale **30 min.** 10 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.636 kJ / 633 kcal

Matières grasses: **32,5 g** Protéines: **28,8 g**
Glucides: **53,6 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

1,5 càs	<u>Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman</u>
500 ml	d'eau
125 g	de polenta
3 càs	<u>Sauce soja sucrée Kikkoman</u>
4 pincées	de poivre noir fraîchement moulu
80 g	de fromage frais (de chèvre ou nature)
50 g	d'olives noires et vertes, coupées en rondelles
100 g	de feta
130 g	de tomates cerise
2 càc	<u>Huile de sésame grillé Kikkoman</u>
1 càs	<u>Sauce soja sucrée Kikkoman</u>
2 tranches	de jambon blanc, coupées en lanières Quelques feuilles de basilic

PRÉPARATION

Étape 1

1,5 càs Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman - **500 ml** d'eau - **125 g** de polenta - **3 càs** Sauce soja sucrée Kikkoman - **4 pincées** de poivre noir fraîchement moulu
Préchauffer votre four à 200 °C et recouvrir la moitié d'une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Incorporer la base de soupe Ramen Kikkoman dans l'eau, porter à ébullition, verser la polenta en pluie, ramener à ébullition et laisser cuire environ 5 minutes jusqu'à épaississement. Assaisonner ensuite avec la sauce soja sucrée Kikkoman et le poivre. Étaler la polenta sur la plaque préparée (ou dans un petit moule carré d'environ 25 x 25 cm).

Étape 2

80 g de fromage frais (de chèvre ou nature) - **50 g** d'olives noires et vertes, coupées en rondelles - **100 g** de feta
Répartir le fromage frais par petites touches sur la polenta et l'étaler uniformément. Garnir avec les rondelles d'olives et la feta émietlée, puis enfourner dans le four préchauffé pendant environ 15 minutes.

Étape 3

130 g de tomates cerise - **2 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman - **1 càs** Sauce soja sucrée Kikkoman - **2 tranches** tranches de jambon blanc, coupées en lanières - Quelques feuilles de basilic
Couper les tomates cerise en deux et les mélanger avec l'huile de sésame Kikkoman et la sauce soja sucrée Kikkoman. Garnir la polenta avec les tomates cerise marinées, les lanières de jambon et

le basilic, découper en portions et servir.