

COURGETTES AVEC POLENTA CRÉMEUSE AUX OLIVES

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 2.5 dl de bouillon de légumes
- 100 g de semoule de maïs/polenta fine
- 50 g de mascarpone
- 2.5 dl de lait
- 80 g d'olives vertes, dénoyautées
- 50 g de parmesan râpé
- 800 g de tomates en boîte hachées
- 4 courgettes grandes
- sel, poivre noir du moulin



PRÉPARATION

1. Dans une casserole moyenne, porter le lait et le bouillon à ébullition. Verser la semoule de maïs en pluie en remuant, puis couvrir et laisser gonfler à feu très doux pendant environ 10 minutes.
2. Entre-temps, retirer le pédoncule des courgettes et couper les fruits en deux dans le sens de la longueur. Découper la partie centrale avec les pépins de manière à laisser de la place pour la farce.
3. Hacher grossièrement les olives.
4. Retirer la polenta du feu. Incorporer les olives, le mascarpone et la moitié du parmesan, saler et poivrer.
5. Saler et poivrer les tomates pelati. Verser dans un grand plat à gratin graissé et y placer les courgettes les unes à côté des autres. Remplir généreusement de polenta et parsemer du reste de parmesan.
6. Cuire les courgettes au four préchauffé à 220 degrés sur le deuxième gradin le plus bas pendant environ 40 minutes. Servir chaud.