

## Polenta craquante et filets de rouget poêlés

### Ingrédients

- 100 g de parmesan râpé
- Huile d'olive vierge extra Délicate Tramier
- Sauce aux olives façon Pesto Vert Tramier
- Filets de rouget
- Tomates confites
- Sel et poivre

### Pour la polenta

- 200 g de semoule de maïs
- Crème fraîche
- Eau
- Beurre doux

### Préparation

#### Réalisation de la polenta :

Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter le beurre, mélanger jusqu'à la fonte complète de celui-ci.

Saler, poivrer. Ajouter la semoule de Maïs.

Mélanger délicatement tout au long de la cuisson pour obtenir une pâte homogène.

Après absorption de l'eau, enfourner la casserole une dizaine de minutes à four chaud.



Ajouter la crème, mélanger et enfourner à nouveau une dizaine de minutes.

Étaler la pâte dans un plat, faire refroidir la polenta au réfrigérateur une vingtaine de minutes pour la solidifier et la faire refroidir.



Découper une bande de 5cm de largeur, puis tailler 3 cubes dans celle-ci.

Évider les cubes de polenta sans les traverser pour y placer ensuite la sauce aux olives façon Pesto vert.

#### La préparation de la sauce aux olives façon Pesto vert :

Dans une assiette, placer 3 cuillères à soupe de sauce aux olives. Râper du parmesan pour le mélanger à la sauce aux olives. Placer la sauce dans les cavités réalisées dans les cubes de polenta.

- 4 pers.
- 20 Min.
- 15 Min.

**La cuisson des rougets :**

Huiler les rougets à l'huile d'olive « Délicate » Tramier.  
Les faire cuire à l'unilatéral à la poêle anti-adhésive.  
Disposer les filets de rouget sur les cubes de polenta, ils réchaufferont le mélange sauce aux olives / Parmesan.  
Ajouter un peu de sauce aux olives sur les filets de rouget.

**Assemblage :**

Disposer joliment les tomates confites dans votre assiette.  
Ajouter quelques pousses de Shiso cress.  
Il ne reste plus qu'à déguster, et croyez-nous vous allez vous régaler !