

# LA POLENTA DE MAÏS ET AUBERGINES DE YOTAM OTTOLENGHI

## La Recette

<https://cuisinedaubery.com/recipe/polenta-mais-aubergines/>

Une polenta originale, à base de maïs crémeux contrasté par un sauté d'aubergines et tomates. Un plat facile avec d'excellentes saveurs méditerranéennes

Chef : Yotam Ottolenghi

Parts : 2

Temps de préparation : 20 Minutes

Temps de cuisson : 20 Minutes

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Juive

Plats : Plat Salé, Plat Végétarien

## Ingrédients

### Pour 2 personnes

1 Aubergine

130 grammes d'Huile végétale 14,19 Centilitres/141,92 Millilitres

11 grammes de Concentré de tomates

59 grammes de Vin Blanc 5,9 Centilitres/59 Millilitres

200 grammes de Tomates Emincées en dés en Boite

20 grammes d'Eau 2 Centilitres/20 Millilitres

1 gramme de Sel

1 gramme de Sucre

1 cuillère à café d'Origan

\*La polenta de maïs

14 grammes de Beurre

85 grammes de Fromage de Féta

1 gramme de Sel

\*Le maïs (au choix)

6 épis de maïs ou sinon 900 grammes de Grains de Maïs

### Pour 4 personnes

2 Aubergines

260 grammes d'Huile végétale 28,38 Centilitres/283,84 Millilitres

## LA POLENTA DE MAÏS ET AUBERGINES DE YOTAM OTTOLENGHI

22 grammes de Concentré de tomates  
118 grammes de Vin Blanc 11,8 Centilitres/118 Millilitres  
400 grammes de Tomates Emincées en dés en Boite  
40 grammes d'Eau 4 Centilitres/40 Millilitres  
2 grammes de Sel  
2 grammes de Sucre  
2 cuillères à café d'Origan  
\*La polenta de maïs  
28 grammes de Beurre  
170 grammes de Fromage de Féta  
2 grammes de Sel  
\*Le maïs (au choix)  
12 Épis de maïs ou sinon 1,8 kilogramme de Grains de Maïs

### **Pour 6 personnes**

3 Aubergines  
390 grammes d'Huile végétale 42,58 Centilitres/425,76 Millilitres  
33 grammes de Concentré de tomates  
177 grammes de Vin Blanc 17,7 Centilitres/177 Millilitres  
600 grammes de Tomates Emincées en dés en Boite  
60 grammes d'Eau 6 Centilitres/60 Millilitres  
3 grammes de Sel  
3 grammes de Sucre  
3 cuillères à café d'Origan  
\*La polenta de maïs  
42 grammes de Beurre  
255 grammes de Fromage de Féta  
3 grammes de Sel  
\*Le maïs (au choix)  
18 Épis de maïs ou sinon 2,7 kilogrammes de Grains de Maïs

## **Instructions**

### **La ratatouille**

1. Découper l'Aubergine (1) en cubes d'environ 1 cm
2. Faire revenir l'Aubergine (1) dans l'Huile végétale (130 g ou 14,19 Centilitres/141,92 Millilitres) à feu vif
3. Bien remuer afin de faire colorer toutes les faces
4. La cuisson peut prendre un peu de temps : attendre une belle coloration

## LA POLENTA DE MAÏS ET AUBERGINES DE YOTAM OTTOLENGHI

5. Filtrer (avec un tamis ou une passoire) : se débarrasser de l'Huile végétale
6. Remettre sur le feu l'Aubergine et ajouter le Concentré de tomates (11 g) et le Vin Blanc (59 g ou 5,9 Centilitres/59 Millilitres)
7. Pour les Tomates Emincées en dés en Boite, on peut prendre des tomates en boite, déjà coupées en dés. Je me suis amusé à monder les tomates et à les découper : c'est un peu une perte de temps qui n'est pas nécessaire
8. Ajouter les Tomates Emincées en dés en Boite (200 g) sur le feu
9. Ajouter l'Eau (20 g ou 2 Centilitres/20 Millilitres), le Sel (1 g), le Sucre (1 g) et l'Origan (1 c. à café)
10. Cuire 5 minutes, retirer du feu et réserver

### La polenta de maïs : 1- La méthode du livre

11. Pour la polenta, Ottolenghi recommande de prendre des Épis de maïs
12. Retirer les feuilles et les «cheveux» des Épis de maïs
13. Les "cheveux" et les feuilles ne servent à rien dans cette recette, et peuvent être jetés
14. Récupérer les grains de maïs avec un couteau...
15. Afin de ne pas se couper, trancher le maïs de bas en haut, tout en tenant le maïs par le haut
16. Recouvrir avec de l'eau, cuire à feu doux, pendant 12 minutes puis filtrer pour jeter l'eau

### La polenta de maïs : 2- Ma méthode facile

17. Avec ma méthode, c'est encore plus facile : prendre une boite de Grains de Maïs : l'équivalence des Épis de maïs est : 6 ou sinon 900 g de Grains de Maïs
18. J'ai essayé les deux méthodes, et entre vous et moi, la boite donne d'aussi bon résultats que les maïs entiers...
19. Dans les deux cas (méthode Ottolenghi avec maïs entier ou ma méthode avec maïs en boite), on doit broyer, en utilisant un robot à lame ('robot coupe')
20. On peut utiliser soit un robot à lame ou également un blender
21. Verser dans une casserole ou une marmite
22. Cuire à feu moyen afin d'épaissir : avec les maïs entiers cela prend plus de temps qu'avec des maïs en boite
23. Remuer de temps en temps
24. Arrêter de cuire quand vous obtenez une consistance de polenta un peu épaisse
25. Ajouter les Fromage de Féta (85 g)
26. Ajouter le Beurre (14 g) et le Sel (1 g)
27. Même si Ottolenghi ne l'indique pas, je mixe au mixeur plongeant (parfois appelé 'giraffe')
28. Verser la polenta dans les assiettes
29. Ouvrir une cavité
30. Placer la ratatouille au centre (Je me sers d'un emporte-pièces afin de bien délimiter)
31. Retirer l'emporte-pièces
32. Pour la déco, j'ajoute quelques graines de maïs et un peu de jus de la ratatouille