



Polenta curry-coco aux fruits de mer et petits légumes

Temps de préparation: 40 minutes

Niveau: facile

Ingrédients pour 4 personnes:

Pour les fruits de mer

400g de Frutti di Mare, à cuisiner

50g de tomates cerises

100g de champignons de Paris

50g de fèves décortiquées cuites

½ brocoli

10cl d'huile d'olive

Sel, poivre

Pour la polenta curry-coco

100g de polenta

50g de parmesan râpé frais

1 boîte de lait de coco

1 cuillère de curry

30 cl de bouillon de volaille

30 cl de lait

Sel, poivre



Préparation :

Préparation de la polenta curry-coco :

1. Faire cuire la polenta avec le bouillon de volaille et le lait, saler, poivrer et laisser frémir 12 minutes en remuant de temps en temps avec une spatule en bois.
2. Ajouter le parmesan, le lait de coco et le curry, bien mélanger à la spatule tant que c'est chaud.
3. Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre.

Préparation des fruits de mer

1. Décongeler et bien égoutter le cocktail de fruits de mer.
2. Faire revenir à feu vif pendant 5 minutes les fruits de mer et égoutter.
3. Couper les tomates, les champignons et le brocoli en petits morceaux et faire revenir 3 à 4 minutes à feu vif avec un peu d'huile d'olive puis ajouter les fruits de mer et rectifier l'assaisonnement.
4. Dresser dans de petites casseroles avec la polenta curry-coco dans le fond et le mélange de fruits de mer sur le dessus.