



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Polenta crémeuse aux champignons et épinards

Octobre



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la polenta :

- 500 ml de boisson au soja (ou du lait demi-écrémé)
- 800 ml d'eau
- 1 c.à.c. de bouillon de légumes en poudre
- 300 g de polenta
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- 4 c.à.s. de flocons de levure
- sel et poivre

Pour le topping :

- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 500 g de champignons
- 1 c.à.s. d'huile de colza
- 400 g d'épinards
- 3 c.à.s. de sauce soja
- sel et poivre
- 75 g de pignons de pin
- 1 citron

Préparation

- Dans une casserole, porter à ébullition la boisson de soja avec l'eau et le bouillon de légumes en poudre. Incorporer la polenta et laisser gonfler à feu doux pendant 10 minutes avec le couvercle fermé. Remuer de temps en temps et ajouter de l'eau/la boisson de soja si la polenta devient trop épaisse.
- Eplucher les oignons et l'ail et les couper en petits dés.
- Nettoyer les champignons avec une brosse, enlever les extrémités des pieds et les couper en tranches.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les oignons, l'ail et les champignons à feu vif. Ajouter les épinards lavés ou décongelés, faire revenir 2 minutes et déglacer avec la sauce soja. Assaisonner les légumes avec du sel et du poivre.
- Faire griller les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'ils dégagent un parfum.
- Incorporer l'huile d'olive et les flocons de levure à la polenta, saler et poivrer.
- Presser le citron.
- Dresser la polenta avec les champignons et les épinards sur des assiettes, parsemer de pignons de pin et arroser de jus de citron.



30 minutes



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Champignons und Spinat auf cremiger Polenta

Oktober



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

Für die Polenta:

- 500 ml Sojadrink (oder halbvolle Milch)
- 800 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 300 g Polenta
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Hefeflocken
- Salz und Pfeffer

Für das Topping:

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g Champignons
- 1 EL Rapsöl
- 400 g Spinat
- 3 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer
- 75 g Pinienkerne
- 1 Zitrone

Zubereitung

- Sojadrink mit Wasser und Gemüsebrühepulver in einem Topf zum Kochen bringen. Polenta einrühren und auf geringer Hitze 10 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Gelegentlich umrühren und Wasser/Sojadrink hinzufügen, falls die Polenta zu dick werden sollte.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Champignons mit einer Bürste putzen, die Enden der Stiele entfernen und in Scheiben schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Pilze bei hoher Hitze anbraten. Gewaschenen oder aufgetauten Spinat dazugeben, 2 Minuten dünsten und mit Sojasoße ablöschen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften.
- Olivenöl und Hefeflocken unter die Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zitrone pressen.
- Polenta mit Champignons und Spinat auf Tellern anrichten, mit Pinienkernen bestreuen und Zitronensaft besprenkeln.



30 Minuten

