



KIT POUR



POLENTA À L'ITALIENNE



MIAM
FAIT MAISON

RÉALISEZ VOUS-MÊME VOTRE CADEAU GOURMAND À OFFRIR !

PRÉPARATION :

- * Choisissez un bocal d'une contenance d'au moins 300 g.
- * Versez les ingrédients dans le bocal dans l'ordre suivant :
 - 250 g de polenta de maïs (intercaler 2 cs d'origan séché au milieu de la polenta)
 - 1/2 cc de sel fin
 - 1 cc de bouillon de légumes en poudre
 - 2 cs d'ail des ours en poudre
 - 8 tomates séchées
 - 15 g de cèpes déshydratés
- * Découpez l'étiquette ci-dessous et accrochez-la sur le bocal.



Étiquette à fixer sur votre bocal avec un élastique ou une ficelle.

KIT POUR POLENTA À L'ITALIENNE



 biocoop



**KIT
POUR**

**POLENTA
À L'ITALIENNE**



Les



Biocoop

pour ce **KIT**

GOURMAND

* Un plat tout prêt à cuisiner, pour une cuisine savoureuse, saine et simple !

* Le kit est composé d'ingrédients bio sélectionnés.

Reste plus qu'à ajouter du lait, de la crème et du parmesan pour obtenir une polenta crémeuse à souhait. Bon appétit !

**PLUS DE 400 MAGASINS PARTOUT EN FRANCE,
LISTE COMPLÈTE SUR WWW.BIOCOOP.FR**



www.mangerbouger.fr – Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé. Biocoop – SA Coop à capital variable – 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris – 382 891 752 RCS Paris – Création Agence ICOM – Photos: Thinkstock – Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221 Châteaubourg CEDEX, entreprise Imprim'Vert® (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) – Ne pas jeter sur la voie publique – Document non contractuel – 10/2016 - 2016-07-4480.



Étiquette à fixer sur votre bocal avec un élastique ou une ficelle.

MODE D'EMPLOI

- * Sortir les cèpes et les tomates séchées du bocal, les réhydrater 30 min dans de l'eau chaude.
- * Égoutter et couper en petits dés. * Dans une casserole, porter à ébullition 500 ml d'eau et 300 ml de lait. * Ajouter les ingrédients du bocal, les cèpes et tomates en dés et cuire 4-5 min en remuant.
- * Ajouter 25 cl de crème liquide et 50 g de parmesan frais. * Verser dans un plat huilé, laisser la polenta refroidir quelques minutes et découper avec des emporte-pièces. * Servir chaud avec une salade verte.