

FLAN DE POLENTA AUX ASPERGES

POUR 4 PERSONNES

FAIRE CUIRE **10 ASPERGES BLANCHES** COUPÉES EN TRONÇONS DE 0.5 CM DANS **600 GR D'EAU SALÉE** PENDANT 5 MINUTES

FAIRE RE REVENIR DANS UN FAITOUT **1 OIGNON, 1 GOUSSE D'AIL, 50 GR DE TOMATES SÉCHÉES** MARINÉES DANS **L'HUILE D'OLIVE** 5 MIN, AJOUTER LES ASPERGES.

LAISSER REVENIR 5 MIN.

AJOUTER L'EAU DE CUISSON DES ASPERGES, FAIRE BOUILLIR ET VERSER **200 GR DE POLENTA** OU DE SEMOULE DE BLÉ EN REMUANT.

AJOUTER **150 GR DE FROMAGE RÂPÉ** TYPE COMTÉ ET CONTINUER DE REMUER PENDANT 5 MINUTES.

FAIRE PRÉCHAUFFER LE FOUR À 200 °

UNE FOIS LA POLENTA PRISE, VERSER DANS UN MOULE À CAKE HUILÉ ET RECOUVRIR DE **FROMAGE RÂPÉ ET DES GRAINES DE TOURNESOL**.

ENFOURNER POUR 20 MINUTES

ON PEUT PRENDRE DE LA POLENTA PRÉCUITE, DANS CE CAS -LÀ IL FAUT SE REPORTER AUX PRÉCONISATIONS NOTÉES SUR LE PAQUET ET POUR LE PASSAGE AU FOUR, IL SUFFIRA DE PASSER 5 MN SOUS LE GRILL.