



ARANCINI DE POLENTA



TEMPS TOTAL

40 mn



PRÉPARATION

30 mn



CUISSON

10 mn



NOMBRE

4 pers.



BUDGET

8 €



DIFFICULTÉ

★☆☆☆☆

Soit 2€/pers

PRÉPARATION



USTENSILES

- ✓ Casserole
- ✓ Poêle
- ✓ Fouet ou cuillère en bois
- ✓ Assiettes creuses
- ✓ Papier absorbant



1

LA POLENTA

1. Porter le bouillon à ébullition.
2. Verser la polenta en pluie.
3. Cuire 5 min en remuant jusqu'à obtenir une texture épaisse.
4. Ajouter le beurre et le fromage.
5. Laisser refroidir.

2

FAÇONNAGE

1. Couper la mozzarella en petits cubes.
2. Former une boule de polenta autour d'un cube de fromage.
3. Passer successivement dans la farine, l'œuf battu puis la chapelure.

3

CUISSON

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle.
2. Cuire les arancini environ 8 min en les retournant régulièrement.
3. Égoutter sur papier absorbant.

ASTUCE



- ✓ Préparez les boules la veille et gardez-les au frais avant cuisson. Elles se tiendront encore mieux.
- ✓ Dégustez les avec une sauce maison (ketchup, tartare...) pour l'apéro

CALORIES



320 KCAL

PAR PORTION

INGRÉDIENTS



- 120 g de polenta
- 45 cl de bouillon légumes ou volaille
- 20 g de beurre
- 30 g de parmesan râpé
- 40 g de fromage râpé
- 150 g de mozzarella ou tomme
- Sel
- Poivre
- Farine
- 2 œufs
- Chapelure

Pourquoi on aime

- ♥ Croustillant à l'extérieur
- ♥ Fondant au cœur
- ♥ Très apprécié des enfants



RETROUVEZ NOUS SUR NOS RÉSEAUX !

- ▶ Youtube: La Toqué Family
- ▶ Instagram: @latoquefamily
- ▶ Blog: latoquefamily.com

