



## Farcis de blette, polenta et raisins secs

19/09/2017 à 10h17

Par [Paul Blouet](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 4 tiges de blettes
- 150 g de polenta
- 1 l d'eau
- 3 cuillères à soupe de raisins secs
- 1 à 2 échalotes

### Préparation :

- Emincez le blanc des blettes et gardez la feuille verte entière;
- Emincez les échalotes;
- Faites suer dans une casserole les échalotes, les raisins secs et le blanc des blettes à l'huile d'olive, versez 1 l d'eau froide, une pincée de gros sel, versez la polenta et remuez. Ne mettez pas la polenta dans l'eau chaude, vous auriez des grumeaux;
- Portez à ébullition en remuant. Eteignez le feu, mettez un couvercle et laissez gonfler 5 minutes environ;
- Posez une cuillère à soupe de polenta bien chaude sur la feuille de blette crue et découpez au couteau pour faire plusieurs petits farcis par feuille;
- Placez les petits farcis dans un plat à gratin badigeonné d'huile d'olive, et passez au four cinq minutes pour les réchauffer.

### L'astuce du chef :

Vous pouvez faire la même recette avec des épinards.