

Cuisine /

## Polenta aux épis de maïs, magret et légumes rôtis



Photo : Passion Céréales © Menu Fretin

Un plat réconfortant avec de la polenta crémeuse et du magret de canard.

Nombre de personnes : 6  
Temps de cuisson : 40 mn  
Temps de préparation : 6 mn  
Céréale principale : maïs

### Ingrédients

8 épis de maïs frais (ou 3 boîtes de maïs de 285g)  
50g de beurre  
1 butternut  
300g de tomates cerises  
500g de panais  
4 magrets de canard  
Sel, poivre, huile d'olive

### Préparation

Préchauffez le four à 180°C. Découpez les grains de maïs en plaçant les épis à la verticale et en coupant les grains le plus près du cœur pour ne pas en perdre. Faites bouillir une grande casserole d'eau salée et plongez les grains de maïs. Faites cuire (environ 10 minutes).

Égouttez-les bien et mixez-les jusqu'à obtenir une consistance un peu granuleuse, réservez.

Épluchez et coupez en gros morceaux la butternut et les panais.

Disposez-les dans un grand plat, salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive. Ajoutez les tomates cerises et enfournez environ 30 minutes.

Dix minutes avant la fin de la cuisson, versez la polenta dans une cocotte avec le beurre et laissez mijoter 5 minutes.

Dans une grande poêle bien chaude, faites griller les magrets de canard en saisissant le gras.

Salez, poivrez et découpez-les en tranches fines.

Dressez les assiettes avec la polenta accompagnée de légumes et de tranches de magret. Servez aussitôt.

(Source : Passion Céréales - © Menu Fretin)