

# Polenta et tofu puttanesca

La sauce puttanesca est la sauce du placard par excellence. Habituellement réservée aux pâtes, dans ce plat nous la mélangeons avec du tofu doré, des câpres, des olives et des tomates avec beaucoup d'ail, d'origan, de basilic et un peu d'épices. La polenta moelleuse absorbe toute la saveur ! Ajoutez de la roquette et vous obtiendrez un magnifique plat au charme italien rustique.

## Pour le tofu puttanesca

1 (400 g) bloc de tofu extra-ferme coupé en cubes  
4 gousses d'ail épluchées et émincées  
1 boîte de 800 g de concassé de tomates  
75 g d'olives Kalamata dénoyautées et grossièrement hachées  
30 g de câpres égouttées  
1 c. à café d'origan séché  
½ c. à café de piment rouge en flocons  
8 grandes feuilles de basilic déchirées en morceaux, plus un peu pour servir  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
½ c. à café de sel  
Poivre noir fraîchement moulu

## Pour la polenta

960 ml de bouillon de légumes  
120 g de polenta  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
½ c. à café de sel

## Pour servir

1 c. à soupe de jus de citron  
280 g de roquette  
Pignons grillés pour la garniture (facultatif)  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
½ c. à café de sel marin en flocons (type sel de Maldon)

Pour 4 personnes

1. Préparez le tofu puttanesca : préchauffez une grande poêle antiadhésive à fond épais à feu moyen. Une fois la poêle chaude, versez 1 c. à soupe d'huile. Ajoutez le tofu et saupoudrez de ¼ de c. à café de sel. Laissez cuire 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tofu soit légèrement doré de tous les côtés. Transférez dans une assiette.

2. Dans la même poêle, faites revenir l'ail dans l'huile restante pendant environ 30 s, en veillant à ne pas le brûler. Ajoutez les tomates, les olives, les câpres, l'origan, le piment rouge en flocons, le reste de sel, le poivre noir et les feuilles de basilic et mélangez. Couvrez la poêle et augmentez le feu à moyen-vif. Laissez cuire pendant environ 10 min.

3. Remettez le tofu dans la poêle et mélangez pour l'en-

rober et le réchauffer. Éteignez le feu et couvrez pour garder au chaud jusqu'à utilisation.

4. Préparez la polenta : dans une casserole de 2 l, portez à ébullition le bouillon de légumes et le sel. Baissez le feu pour faire mijoter et ajoutez l'huile. Ajoutez la polenta en 1 filet lent et régulier, en remuant constamment à l'aide d'un fouet. Mélangez environ 5 min, jusqu'à ce que la polenta ait épaissi. Couvrez et laissez cuire 20 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la polenta soit molle et pâteuse.

5. Assemblez : dans un saladier, mélangez l'huile, le jus de citron et le sel. Ajoutez la roquette en remuant avec les mains. Déposez une grosse boule de polenta par assiette creuse ou bol, le tofu, puis terminez par la roquette, des pignons de pin, et servez.

