**Bâtonnets de polenta aux épinards**

[](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2023/02/batonnets-de-polenta-aux-epinards-p1070119.psd-r-copy.jpg) **Pour 18 batônnets**

**- 200 g de feuilles d'**[**épinards**](https://recettes.de/epinards) **(surgelées pour moi)**  
**- 120 g de** [**polenta**](https://recettes.de/polenta) **instantanée**  
**- 500 ml d'eau**  
**- 75 g de** [**parmesan**](https://recettes.de/parmesan) **râpé**  
**- 1 œuf**  
**- Chapelure**  
**- Huile d'olive**  
**- sel & poivre du moulin  
- noix de muscade**

**Un grand plat légèrement huilé   
La plaque du four tapissée de papier cuisson**  
**Préchauffage du four à 220°C** [Position four chaleur tournante _png](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)

Faire dégeler et tomber les épinards dans un filet d'huile à la poêle, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau de végétation.  
Les laisser refroidir puis les égoutter soigneusement (pour moi dans l’essoreuse à herbes). Les hacher au couteau et réserver.  
Verser la polenta dans l'eau et porter à ébullition sans cesser de remuer.  
Cuire à petits frémissements jusqu'à épaississement.  
Retirer du feu, ajouter les épinards et le parmesan.   
Saler & poivrer et râper un peu de noix de muscade  
Étaler la polenta dans le plat sur une épaisseur de 2 centimètres environ et lisser la surface. Laisser refroidir et durcir.  
Battre l'œuf dans une assiette avec une pincée de sel.  
Mettre de la chapelure dans une autre assiette.  
Couper la polenta en bâtonnets d'environ 2 cm de large.  
Tremper chaque bâtonnet dans l'œuf puis l'enrober de chapelure et disposer sur la plaque.  
Vaporiser d'un peu d'huile.  
Enfourner pendant une dizaine de minutes pour laisser la surface dorer puis retourner et laisser dorer l'autre face.  
Servir chaud avec une salade bien assaisonnée.