

Polenta

Préparation et cuisson: env. 35 min
Accompagnement pour 4 personnes

1¼ litre **d'eau**
1½ c. à café **de sel**

250 g **de maïs grossier**
(p. ex. bramata)

50 g **de parmesan râpé**
2 c. à soupe **de beurre**

porter à ébullition dans une casserole
saler l'eau

verser en pluie, cuire env. 30 min à très
petit feu en remuant, jusqu'à obtention
d'une bouillie épaisse

incorporer

Par personne: lipides 10 g, protéines 10 g, hydrates de carbone 46 g, 1334 kJ (319 kcal)

Suggestions

- Remplacer l'eau par du lait coupé d'eau (moitié lait, moitié eau).
- Remplacer le parmesan par du gorgonzola ou du taleggio en petits morceaux.

Plus rapide: au lieu de maïs grossier, utiliser de la polenta rustica bramata (temps de cuisson 7 à 10 min) ou de la semoule de maïs fine (temps de cuisson 2 à 5 min). Tenir compte des indications sur l'emballage.

Variante: Polenta aux herbes

Préparer la **polenta** comme ci-dessus. Ajouter 4 c. à soupe de **persil plat**, finement haché, 2 c. à soupe de **marjolaine**, finement hachée, et 1 c. à soupe de **thym**, finement haché, juste avant de servir, mélanger.

Maïs

Portrait: chez nous, le maïs est cultivé soit en petites quantités comme maïs doux (ou sucré), soit en grandes quantités comme céréale fourragère. Il ne contient pas de gluten.

Emploi: en épis, en grains frais ou en boîte, comme pop-corn, cornflakes, semoule de maïs grossière ou fine (polenta) et comme féculé (maïzena).

Trempage: non

