

La polenta est une farine de maïs. Originaires du nord de l'Italie, elle se présente sous forme de galette ou de bouillie à base de semoule ou de farine de maïs. Nature ou crémeuse, elle peut être servie chaude, cuite au bouillon ou au lait ou encore en galettes revenues à la poêle.

Comme les autres aliments faits à base de céréales, cette semoule de maïs est principalement constituée de glucides complexes rassasiants (75 %), qui se diffusent lentement dans l'organisme. Sur le plan des vitamines, elle apporte des vitamines B, en particulier de la vitamine B9. Le maïs est une céréale sans gluten.



En magasin vous la trouverez en vrac ou bien emballée, toujours précuite. Pour les très très pressés, vous la trouverez même au rayon frais, prête à consommer.

Simple comme bonjour et très rapide à préparer, voici nos conseils pour la cuisiner :

Pour un volume de polenta, mettre à chauffer 3 à 4 volumes d'eau. Lorsque celle-ci arrive à ébullition, verser en pluie la polenta tout en remuant avec un fouet. Seule contrainte, il faut remuer sans pause jusqu'à la fin de la cuisson (environ 3mn).

Pour l'accommoder, vous aurez pu ajouter au départ à l'eau du sel ou un bouillon de légumes.

Ensuite lorsque votre polenta est presque cuite, vous pouvez rajouter du fromage râpé, des champignons préalablement revenus à la poêle ou tous autres légumes de saisons (en petites quantités) déjà cuits. Laissez libre cours à votre imagination !

Vous pouvez consommer votre polenta sitôt cuite (avec une consistance de purée un peu épaisse), ou l'étaler sur une plaque ou sur une feuille de papier de cuisson. Lissez là pour l'amincir (pas trop) de manière régulière. Laissez refroidir, découpez en carrés et passez à la poêle dans un peu d'huile d'olive.

Vous avez désormais un superbe accompagnement pour votre repas.