Justine
Diététicien · 629505150

GALETTES DE POLENTA AUX CHAMPIGNONS

4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de polenta ou semoule de maïs, précuite, sèche
- 400 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 unité moyenne d'échalote, crue (26 g)
- 300 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 5 grammes d'origan, séché

MODE DE PRÉPARATION

1º Poêler les échalotes dans l'huile d'olive puis ajouter l'ail et les champignons émincés.
2º Porter 600 ml d'eau et le lait à ébullition.
3º Saler et verser la polenta en pluie et faire cuire 6 à 8 min en remuant sans cesse.
4º Ajouter l'origan et la poêlée de champignons.
5º Étaler cette préparation sur une plaque huilée sur 2 cm d'épaisseur.
6º Préchauffer le gril du four.
7º Laisser refroidir et découper des ronds de polenta à l'aide d'un verre.
8º Éliminer les chutes et faire griller les galettes au four quelques minutes. Servir chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (235 g)	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	256 kcal	13 %
PROTÉINES	4 g	9 g	19 %
GLUCIDES	19 g	45 g	17 %
SUCRES	3 g	6 g	7 %
LIPIDES	1 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
SODIUM	29 mg	68 mg	3 %