

POLENTA

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de polenta ou semoule de maïs, précuite, sèche
- 50 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 300 grammes de lait d'avoine ou d'amande
- 300 grammes d'eau du robinet
- 75 grammes de parmesan

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Portez le lait et l'eau à ébullition
- 2° Versez la polenta en pluie. Mélangez vivement à l'aide d'une cuillère en bois pendant 2 mn
- 3° Retirez du feu. Incorporez le beurre et le parmesan râpé. Ajouter de l'eau si besoin. Salez

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (231 g)	% AR
ÉNERGIE	162 kcal	375 kcal	19 %
LIPIDES	8 g	18 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	11 g	53 %
CHOLESTÉROL	18 mg	42 mg	14 %
SODIUM	54 mg	124 mg	5 %
GLUCIDES	18 g	42 g	14 %
SUCRES	0 g	0 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
PROTÉINES	5 g	11 g	—