

# Polenta toute garnie

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Eau	375 ml	1 1/2 tasse
• Sel	au goût	au goût
• Semoule de maïs	125 ml	1/2 tasse
• <i>Sauce calabraise</i>	125 ml	1/2 tasse
• Fromage romano râpé	50 ml	1/4 tasse
• Champignons tranchés	250 ml	1 tasse
• Fromage provolone tranché	60 g	2 onces

RENDEMENT : 4 portions de 2 triangles

## MODE DE PRÉPARATION

- Dans une casserole à paroi épaisse, amener l'eau à ébullition ; en brassant constamment, ajouter la semoule de maïs graduellement. Poursuivre la cuisson à feu doux, environ 15 minutes, en brassant de temps à autre. Verser la polenta dans un moule carré de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) ; mettre au réfrigérateur environ 30 minutes. Tailler la polenta refroidie en 4 carrés égaux ; couper ces carrés en diagonale de façon à obtenir, au total, 8 triangles ; les déposer sur une tôle de cuisson.
- Ajouter le fromage romano à la sauce ; mélanger.
- Sur les triangles de polenta, répartir successivement la sauce, les champignons et le fromage provolone. Cuire au four à 190 °C (375 °F) 15 minutes.

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 18,3 g

Fibres : 1,8 g

Protéines : 8,1 g

Lipides : 6,9 g