

# Polenta – Semoule de maïs

500g

## En bref :

Vous apprécierez la rapidité et la facilité de préparation de la semoule de maïs instantanée pour la confection de délicieux mets salés ou sucrés naturellement sans gluten.

## Description et origine :

Le maïs est à l'origine une plante tropicale herbacée de la famille des *Poacées*. Les mayas commencèrent à la cultiver environ 2500 ans avant notre ère. Ils avaient même fait de cette plante une de leur divinité. Plus tard, chez les Amérindiens, le maïs fut bien plus qu'un aliment, c'était une monnaie d'échange. De nos jours, le maïs reste très largement consommé en Amérique et en particulier au Mexique. En France la consommation du maïs a pris son importance dans certaines régions notamment en Savoie ou dans le pays basque avec la polenta ; dans le Sud-Ouest on consomme traditionnellement le milla qui est fait à partir de farine de maïs.

## Intérêt diététique et nutritionnel :

Le maïs a une composition nutritionnelle assez proche des autres céréales mais c'est surtout pour son caractère sans gluten que cette céréale est appréciée. Parmi les quatre grains céréaliers les plus répandus (maïs, blé, avoine, riz), le maïs serait celui qui possède le plus d'antioxydants.

## Utilisation :

La polenta se prête à de multiples préparations aussi bien salées que sucrées. Vous pouvez en faire des galettes, des gratins, des frites, des gnocchis ou de délicieux beignets.

## Préparation :

*Recette de la Polenta:* 150 g pour 1 litre de bouillon ou d'eau. Verser en pluie dans l'eau bouillante salée et remuer pendant 1 à 2 minutes. Agrémenter d'huile d'olive, de sel, de fromage râpé et éventuellement faites gratiner au four recouvert d'une sauce tomate et de fromage râpé.

**Idée recette :** Polenta aux oignons.

**Autres semoule :** Celnat vous propose aussi de la semoule de blé dur.

**Origine matière première :** Italie

## Informations allergènes :

Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

**Certification :** logo AB + logo européen

**Organisme certificateur :** ECOCERT

**Valeurs nutritionnelles :**

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g**

Valeur énergétique	361 kcal/ 1569 kJ
Protéines	6,9 g
Glucides	76,9 g
Lipides	3,9 g
Fibres	9,6 g