



< retour

Epicerie

Polenta



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Céréales

Origine : Italie

Famille : Céréales

Poids moyen : 500g

Le mot "polenta" désigne aussi bien un plat d'origine italienne (une bouillie de farine de maïs, servie à la cuillère ou moulée puis dorée à la poêle) que son ingrédient de base, la semoule de maïs.

Choisir de préférence de la polenta précuite : elle sera prête en 10 minutes contre 45

minutes pour une farine de maïs traditionnelle.

VARIÉTÉS

La qualité de la polenta dépend de la qualité du maïs employé. Elle peut être jaune et granuleuse, ou blanche et beaucoup plus fine. Parfois, la polenta est enrichie de farine de sarrasin. La mouture est variable d'une région à l'autre de l'Italie.

COMMENT CHOISIR ?

La semoule de maïs existe en grains plus ou moins fins. Pour l'utiliser dans des gâteaux, choisissez des grains fins. Pour cuisiner une polenta, prendre de préférence un grain moyen ou gros.

QUE FAIRE AVEC ?

Dans la région de Bergame, la polenta se sert liquide, jaune, et accompagnée de saucisses. En Vénétie, la polenta blanche est préparée à l'avance puis découpée en galettes frites à la poêle. Dans le Val d'Aoste, on l'enrichit de fromage, et en France on la sert à la place du riz ou des pâtes. La semoule de maïs donne une consistance légèrement croquante et très agréable aux biscuits, muffins, gâteaux et aux pains. On en fait aussi des tamales, des chaussons, des tortillas...

COMMENT PRÉPARER ?

La polenta se prépare à l'eau ou au lait. Comme elle a tendance à attacher, il faut la remuer sans cesse à l'aide d'une cuillère en bois. Les Italiens la tournaient avec un bâton de laurier fendu, qui lui donnait son goût. Actuellement, la plupart des semoules sont précuites, ce qui leur permet de cuire très rapidement.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le paquet de polenta se conserve dans un placard, au sec, à l'abri de la lumière. Une fois cuite, la polenta peut se conserver 48h au réfrigérateur, dans un récipient couvert. Elle peut se congeler cuite et découpée en galettes.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La polenta est un féculent à l'effet rassasiant certain. La polenta est riche en vitamines B, et particulièrement de la vitamine B9.

calories

350

protéines

7,90

glucide

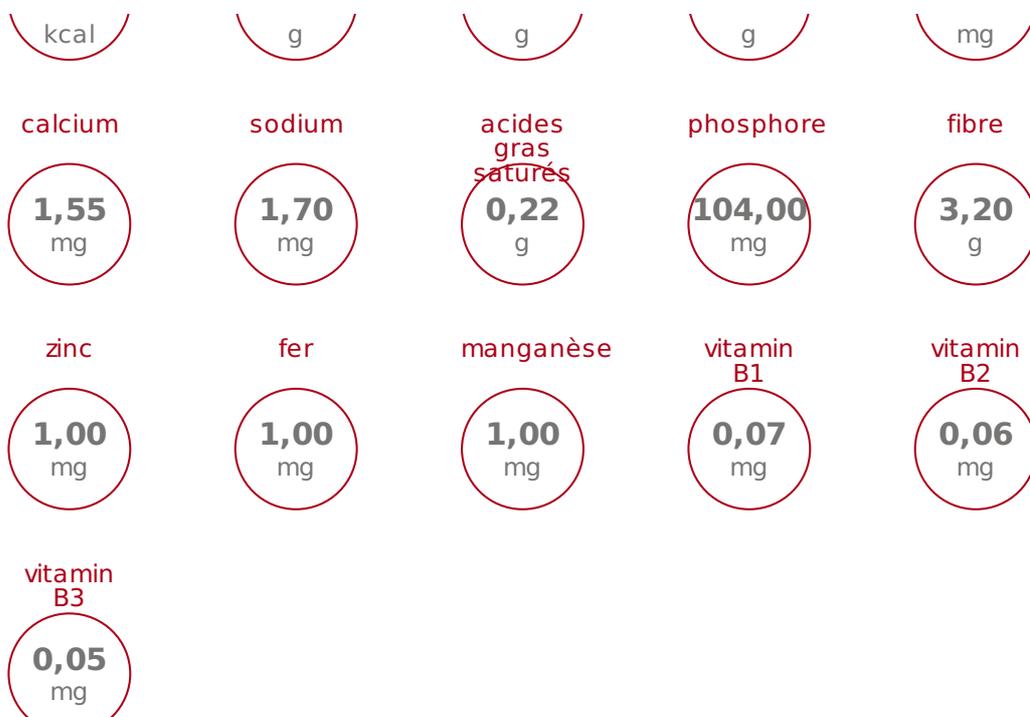
74,00

lipide

1,80

magnesium

35,00



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La « polenta » était déjà connue des Romains, qui désignaient ainsi une bouillie de farine d'orge. Il est à rattacher au latin « puls », bouillie de farine. Consommée essentiellement en Italie et dans les Pays de l'Est, la polenta a longtemps été un plat de pauvres, avant d'être consommé par tous.

Gratin de polenta à la tomate [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Onglet de boeuf poêlé, polenta au beurre d'algues [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Polenta sucrée et sauce caramel [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Blancs de poulet, polenta croustillante et mousse de champignons de paris [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Polenta [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Cake au citron et à la polenta [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Filet de poulet en croûte d'épices [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Toast de polenta [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Polenta panée [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Frites de polenta [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15301>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15301>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-polenta-la-tomate>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/onglet-de-boeuf-poele-polenta-au-beurre-dalgues>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/polenta-sucree-et-sauce-caramel>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/blancs-de-poulet-polenta-croustillante-et-mousse-de-champignons-de-paris>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/polenta>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/cake-au-citron-et-la-polenta>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-poulet-en-crouete-depices>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/toast-de-polenta>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/polenta-panee>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/frites-de-polenta-0>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/polenta?page=1>