

+++ Polenta

Mise en place et préparation: env. 45 min

1 litre	d'eau	
2 c. à soupe	de beurre	porter à ébullition dans une casserole
1½ c. à café	de sel	saler
125 g	de semoule de maïs grosse mouture (bramata)	
125 g	de semoule de maïs fine	verser en pluie, laisser cuire doucement env. 40 min sur tout petit feu en remuant souvent, laisser épaissir

Présentation: poser une serviette en étoffe dans une corbeille plate ou sur un plat à tourte. Répartir dessus la polenta. Recouvrir avec la serviette pour garder la polenta chaude plus longtemps.

Suggestion

Etaler la polenta en rectangle d'env. 1 cm d'épaisseur sur une planche, laisser refroidir, couper en morceaux et faire dorer doucement sur chaque face dans un peu de beurre à rôtir.

Par personne: lipides 6 g, protéines 6 g, glucides 46 g, 1092 kJ (261 kcal)

Le maïs en Suisse

En plus du maïs (sucré) jaune bien connu, on cultive, dans le Rheintal de Saint-Gall le Ribel- maïs (voir page 199) et, depuis 2002, de nouveau l'ancienne sorte Rosso del Ticino (ProSpecieRara). Traditionnellement, la polenta est préparée dans un chaudron en cuivre que l'on place sur le feu et dans lequel on remue sans interruption avec une longue cuillère en bois pendant 40 minutes au moins.

Tessin

