




Polenta et sauce aux champignons

 Sans gluten  Végétarien

 25 min Mise en place et préparation

 Informations nutritionnelles par portion (1/4) **489 kcal, F 21 g, Kh 60 g, E 14 g**

Ingrédients pour 4 personnes

1

500 g **de champignons de Paris**
1 bocal **de tomates** séchées à l'huile
(d'env. 140 g)
1 **oignon**

Couper les champignons en quatre. Égoutter les tomates en gardant 2 c.s. d'huile, les couper en deux. Peler l'oignon et le hacher finement.

2

1 c.c. **de sel**
un peu **de poivre**
2 dl **d'eau**
2.5 dl **de demi-crème**

Bien faire chauffer l'huile des tomates dans une grande poêle antiadhésive. Faire revenir oignon, champignons et tomates env. 2 min, saler, poivrer. Ajouter l'eau et la crème, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter env. 10 minutes.

3

1 **oignon**
8 dl **d'eau**
1.25 c.c. **de sel**
200 g **de semoule de maïs**, mouture
moyenne
un peu **de poivre**

Peler l'oignon, le couper en deux puis en lanières. Porter l'eau à ébullition dans une casserole avec l'oignon, saler. Verser la semoule de maïs en pluie, laisser épaissir env. 4 min sur feu doux, poivrer. Dresser la polenta avec la sauce aux champignons.