

Un plat copieux faible en gras à servir comme repas ou en accompagnement. Les épinards épaississent la sauce, ajoutant des vitamines et des fibres !



**Gruau de maïs (polenta) avec sauce tomate
épinards-champignons Ingrédients :**

- 3 tasses d'eau
- ½ cuillère à café de sel (utilisation divisée)
- 1 tasse de gruau de maïs à cuisson rapide
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou végétale
- ½ gros oignon, haché
- 2 boîtes de tomates (14 oz)
- 1 boîte d'épinards
- 1 petite boîte de champignons

- ¼ tasse de fromage parmesan OU ½ tasse de fromage mozzarella
- ¼ cuillère à thé de poivre rouge ou noir

Instructions :

1. Dans une grande casserole, porter à ébullition l'eau et ¼ de cuillère à thé de sel. Ajouter lentement les grains. (Ils éclabousseront et déborderont s'ils sont ajoutés trop rapidement.) Baisser le feu et laisser mijoter, en remuant souvent, pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.

2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter les tomates, le sel et le poivre et porter à ébullition. Baisser le feu ; laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à ce que le tout épaississe légèrement. Ajouter les épinards et les champignons; cuire encore 3 minutes. Goûter et rectifier les assaisonnements.

3. Verser le gruau dans un bol. Garnir du mélange tomates-épinards et saupoudrer de 1 T de parmesan ou 2 T de mozzarella.

- ✓ généreusement
- ✓ calories

,
240
[par](#)portion
personnes

