

RECETTE

Pancakes salés au maïs et herbes

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn Cuisson : 10 mn

Ingrédients :

- 100g de farine
- 300g de maïs
- 1 œuf
- 20cl de lait
- 1/2 botte de persil frais
- Quelques brins de ciboulette
- huile d'olive
- sel et poivre
- 1 sachet de levure



Préparation:

- 1- Nettoyer et ciselez les herbes fraîches.
- 2- Mélanger la farine, l'œuf et le lait dans un saladier jusqu'à obtenir une pâte à pancake bien homogène.
- 3- Ajouter le maïs, les herbes ciselés, le sel et le poivre et mélanger.
- 4- Laissez reposer pendant 10 minutes.
- 5- Faire chauffer une petite poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 6- Verser 1 louche de pâte et laisser cuire 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pancake soit bien doré. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Servir tiède.

Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.unifermé.fr/ Facebook : Unifermé



Cuisson des épis de Maïs



Cuisson à l'eau :

Effeuillez les épis de maïs. Plonger-les ensuite dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.

Cuisson au barbecue :

Effeuillez les épis puis les faire griller en les retournant régulièrement jusqu'à ce que les grains soient dorés (environ 15 minutes). Vous pouvez également enrouler chaque épis dans de l'aluminium ce qui permet une cuisson rapide et un maïs bien juteux.

Cuisson au four :

Effeuillez les épis, les blanchir puis les faire griller au four ou au grill nappés de beurre pendant 15 minutes à 200°C.

Une fois cuit vous pouvez soit égrener le maïs pour le cuisiner de plusieurs façon ou bien le manger directement sur l'épi. Parsemer de beurre salée avant de déguster.

Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.unifermé.fr/ Facebook : Unifermé



RECETTE

Flan de Maïs

(pour 6 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

- 450g de maïs
- 60g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 2 œufs
- 20cl de crème
- 50g de tome râpée d'Uniferm



Préparation:

- 1- Séparer les jaunes et les blancs d'œufs.
- 2- Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs, la farine, la levure et les grains de maïs. Ajouter la tome râpée.
- 3- Monter les blancs en neige à l'aide d'un batteur.
- 4- Incorporer les blancs à la préparation puis verser la préparation dans un moule à tarte.
- 5- Cuire 15 minutes au four à 195°C.

RECETTE

Velouté de Maïs

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn Repos : 20 mn

Ingrédients :

- 600 g de maïs égoutté
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail hachée
- 750 ml d'eau
- 1 cube bouillon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- 1 pincée de piment
- Sel et Poivre



Préparation:

- 1- Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive et émincer le poivron.
- 2- Rajouter dans la poêle le maïs, le poivron et faire revenir quelques minutes.
- 3- Ajouter l'eau et le bouillon dans la poêle et couvrir, faire mijoter 20 minutes.
- 4- Ajouter le piment, puis assaisonner selon vos goûts de sel et poivre puis mixer le tout et rajouter le beurre avant de servir.



Uniferm 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.uniferm.fr / Facebook : Uniferm



: 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
t : www.uniferm.fr / Facebook : Uniferm