

- PAR SOPHIE BLARU -

# Mais party

*De l'entrée au dessert, une sélection de recettes simples  
et délicieuses à base de maïs en boîte.*



## Tacos au poulet

*POUR 4 PERSONNES: 14 galettes à tacos,  
140 g de maïs doux (1 boîte au format 1/4),  
1 avocat, 2 grosses escalopes de poulet fermier,  
1 cœur de sucrine, 1/2 poivron rouge,  
150 g de tomates cerises, 1 petit oignon rouge,  
le jus d'un citron vert, sel, poivre, piment  
(selon goût), huile d'olive*

Coupez l'avocat et l'oignon en tranches fines, le poivron et les tomates en petits morceaux, hachez la salade et égouttez le maïs. Faites chauffer votre poêle avec de l'huile d'olive et faites cuire les escalopes avec le poivron, salez, poivrez, pimentez (selon goût). Retirez du feu et coupez le poulet en lamelles. Dans un grand saladier mélangez tous les ingrédients, salez, poivrez, arrosez de jus de citron vert et d'un filet d'huile d'olive. Réchauffez les galettes à la poêle ou dans le four et garnissez-les avec la préparation. Dégustez aussitôt.





## Muffins au chorizo

*POUR ENVIRON 8 MUFFINS: 285 g de maïs doux (1 boîte format 1/2), 1 œuf, 125 g de farine, 1 yaourt nature, 50 ml d'huile d'olive, ½ chorizo, ½ poivron vert, 40 g de fromage râpé, ½ cuillère à café de sel*

Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le chorizo en rondelles et le poivron en petits morceaux.

Battez l'œuf dans un bol avec le yaourt. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez bien. Dans un saladier mélangez la farine, le chorizo, le poivron, le fromage et le maïs égoutté. Ajoutez la préparation précédente et mélangez bien afin d'obtenir un mélange homogène. Beurrez vos moules à muffins, versez la préparation dedans et enfournez une vingtaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez chaud.





## Galettes poireaux-fromage

*POUR ENVIRON 6 GALETES: 285 g de maïs doux  
(1 boîte format 1/2), 1 œuf, 12 cl de lait,  
125 g de farine, ½ sachet de levure,  
50 g de fromage râpé, 1 poireau*

Passez la farine et la levure au tamis. Incorporez-y l'œuf et le lait. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Émincez le poireau et ajoutez-le à la préparation. Ajoutez le maïs égoutté et le fromage râpé, mélangez bien le tout. Faites chauffer votre poêle avec de l'huile d'olive et disposez dedans l'équivalent de petits pancakes. Faites-les dorer sur les deux côtés et servez bien chaud.





### *Salade de courgettes et ricotta*

*POUR 4 PERSONNES: 285 g de maïs doux (1 boîte format 1/2), 140 g de petits pois en conserve (1 boîte au format 1/4), 2 courgettes, ½ poivron, 125 g de ricotta, 20 g de graines de courge, 20 g de graines de tournesol, 20 g d'amandes concassées, sel, poivre, huile d'olive*

Lavez et coupez les courgettes en fines lamelles dans le sens de la longueur. Égouttez le maïs et les petits pois. Torréfiez quelques minutes les graines dans une poêle et coupez le poivron en petits morceaux. Faites des rouleaux avec les tranches de courgettes, remplissez-les de ricotta et disposez-les dans les assiettes. Ajoutez les autres ingrédients, salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Servez bien frais.





### *Soupe thaïe épicée*

*POUR 4 PETITS BOLS: 285 g de maïs doux (1 boîte format 1/2), 400 ml de lait de coco (1 boîte format 1/2), 2 cuillères à soupe de pâte de curry thaï, 1 petite tête de brocoli, 1 morceau de gingembre, le jus d'1 citron vert, quelques tiges de feuilles de coriandre, sel, poivre, piment*

Chauffez à sec la pâte de curry environ une minute dans une casserole. Ajoutez le maïs avec son jus et le lait de coco (réservez 3 cuillères à soupe pour le dressage) et mixez au blender afin d'obtenir un mélange crémeux. Allongez de jus de citron vert et d'eau pour obtenir une consistance plus légère. Salez, poivrez, ajoutez une pincée de piment (selon goût), le morceau de gingembre râpé et faites mijoter à feu doux une dizaine de minutes. Pendant ce temps, faites bouillir une casserole d'eau salée et plongez le brocoli coupé en morceaux. Laissez cuire une dizaine de minutes pour qu'ils restent légèrement croquants. Versez la soupe dans les bols, ajoutez les morceaux de brocoli, les feuilles de coriandre, arrosez de lait de coco et servez bien chaud.



## Gâteau au maïs

*POUR 8-10 PERSONNES: 570 g de maïs doux (2 boîtes format 1/2), 1 boîte de lait concentré sucré, 5 œufs, 12 cl de lait entier, 210 g de farine, 200 g de beurre à température ambiante, 1 sachet de levure chimique, sel*

Préchauffez votre four à 180 °C.  
Dans un saladier, mélangez le beurre afin d'obtenir un mélange lisse. Ajoutez le lait concentré, le lait, les œufs, le maïs égoutté et mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.  
Incorporez la farine tamisée, la levure, une pincée de sel et mélangez bien. Versez dans un moule beurré et fariné et enfournez pour environ 45 minutes. Le dessus doit être bien doré.  
Attendez un peu avant de démouler.





## Glace au maïs

285 g de maïs doux (1 boîte format 1/2),  
250 ml de lait, 250 ml de crème, 4 jaunes d'œuf,  
100 g de sucre

Égouttez les grains de maïs, mixez-les grossièrement et ajoutez le lait. Versez dans une casserole, ajoutez la crème et faites chauffer à feu moyen en remuant fréquemment pendant 15 minutes sans faire bouillir. Blanchissez les jaunes d'œuf avec le sucre. Ajoutez un peu de préparation au maïs sur les jaunes d'œuf en remuant. Versez dans la casserole et chauffez à feu doux en mélangeant constamment jusqu'à ce que la préparation épaississe, soit environ 10 minutes. La consistance doit ressembler à celle d'une crème anglaise épaisse. Laissez refroidir au réfrigérateur et passez ensuite en sorbetière ou directement au congélateur au moins quatre heures avant de servir.

