



CRÈME DE MAÏS

www.lespetitsradis.fr



Une recette proposée par notre stagiaire Charlène Labeste, Diététicienne Nutritionniste
Une Recette très facile, bon marché et ludique !

- Accompagnement pour 4 personnes
- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 30 minutes



Les ingrédients

- 6 épis de maïs
- 6 oignons
- 1L de bouillon de légumes
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- De la noix de muscade
- Du persil frais
- Du sel et du poivre

Le matériel

- 1 grande casserole
- 1 planche à découper
- 1 couteau de cuisine
- 1 mixeur



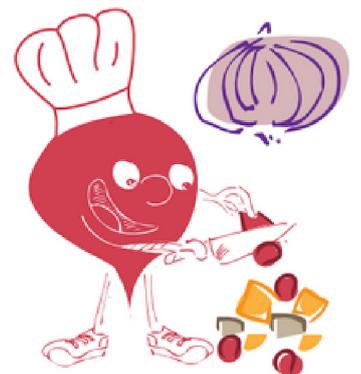
La préparation

Préparation des oignons :

Sur ta planche à découper et à l'aide de ton couteau, émince tes oignons puis fais chauffer l'huile dans ta grande casserole avant de les ajouter. Laisse-les suer pendant 15 minutes.

Préparation des épis de maïs :

Pendant ce temps, découpe tes épis de maïs de haut en bas. Mets-le avec les oignons et ajoute ton bouillon.



La Cuisson

Amène à ébullition et laisse mijoter 10 minutes en remuant de temps en temps. Une fois que le maïs est tendre, tu peux ôter la casserole du feu et mixer le tout après léger refroidissement.

Ajoute la crème, la muscade, une pincée de sel et de poivre et réchauffe à feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Avant de servir, tu peux garnir avec du persil ou décorer avec du popcorn !

La galette de maïs peut être accompagnée de légumes divers ou simplement d'une salade verte bien fraîche. Il ne reste plus qu'à goûter, tant que c'est chaud !

[Découvrez toutes nos idées pour cultiver et cuisiner le maïs !](#)