



EPI DE MAÏS GRILLÉ

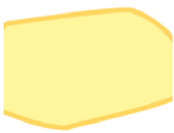
www.lespetitsradis.fr



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

Le petit mot de Charlène : "Ayant vécu au Québec pendant plus d'un an, cette recette a une saveur particulière pour moi !! Nord-Américaine par excellence, elle mérite d'être davantage connue Outre-Atlantique !"

- Accompagnement pour 4 personnes
- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 15 minutes



Les ingrédients

- 4 épis de maïs frais (ou précuits)
- Huile de tournesol
- 100g de beurre doux mou
- ½ cuillère à café de piment d'Espelette
- Du sel et du poivre



Le matériel

- 1 grand saladier
- 1 bol
- 4 pics à brochette
- 1 pinceau de cuisson
- 1 linge fin (ou du papier absorbant)

La préparation

Préparation des épis de maïs frais :

Sans retirer les feuilles, fais-les tremper 1h00 dans de l'eau fraîche avec un poids pour les immerger puis égoutte-les avec un linge fin (ou du papier absorbant).

Préparation du beurre aromatisé :

Dans ton bol, mélange le beurre avec le piment d'Espelette, une pincée de sel et de poivre selon tes goûts et réserve.

La Cuisson

Embroche-les sur des piques, badigeonne-les d'huile de tournesol à l'aide de ton pinceau puis demande à un adulte de les poser sur la grille du barbecue ou sur la plancha.

Je te conseille de laisser quelques feuilles pour attendrir davantage tes épis de maïs.

La cuisson dure environ 15-20 minutes et il faut les retourner régulièrement.



Avant de servir, retire les feuilles restantes et badigeonne les épis de maïs avec ton beurre aromatisé !

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