GALETTES DE MAÏS

www.lespetitsradis.fr

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

- Pour 4 personnes
- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 30 minutes

Les ingrédients

- 250g de maïs égouttés
- 90g de farine de riz complète
- 90g de boisson végétale (jus d'avoine, de soja, de riz, d'amande...)
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 cuillères à café de persil
- ¼ de cuillère à café de bicarbonate de soude
- Du sel

Le matériel

- 1 grand saladier
- 1 spatule
- 1 poêle

La préparation

- Si tu utilises un épi de maïs que tu as récolté dans ton jardin, alors plonge l'épi dans l'eau bouillante pendant une 10aine de minutes maximum (si c'est un gros épi). Puis enlève les grains.

- Dans un saladier, mélange la farine, le bicarbonate de soude avec la boisson végétale.
- Ajoute les épices, le sel et le persil. Mélange l'ensemble.
- Ajoute le maïs et remue jusqu'à ce que tous les grains soient incorporés dans la préparation.

La Cuisson

- Fais chauffer une poêle avec très peu d'huile.
- Quand elle est bien chaude, verse l'équivalent d'une cuillère à soupe de préparation dans la poêle.
- Laisse cuire et retourne lorsque la galette se décolle pour poursuivre la cuisson sur l'autre face (environ 1 minute).
- Renouvelle jusqu'à épuisement de la préparation.
- Si ta poêle est assez grande, tu peux cuire plusieurs galettes en même temps !

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 !