



# GASPACHO DE MAIS

[www.lespetitsradis.fr](http://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

- 4 épis de maïs (environ 400g)
- 600g de tomates jaunes
- 2 oignons nouveaux
- 1 petite gousse d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 2cl de vinaigre de vin
- 2 pincées de piment d'Espelette



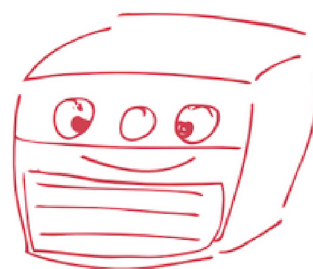
## Le matériel

- 1 plaque de four
- 1 planche à découper
- 1 couteau de cuisine
- 1 blender
- Du papier cuisson

## La préparation du maïs

Préchauffe le four sur la fonction grill.

Egraine un épi de maïs et saupoudrer les grains d'une pincée de piment d'Espelette et d'une pincée de sel. Etale les une plaque tapissée de papier cuisson. Enfourne 10 à 15 minutes. Réserve.



## Le Gaspacho

Rince et coupe grossièrement les tomates.

Pèle les oignons et l'ail, et coupe-les en quatre.

Place les grains de maïs prélevés sur le reste des épis dans le bol d'un blender, ajoute les tomates, les oignons, l'ail, l'huile d'olive, le vinaigre, 10cl d'eau, une pincée de sel et une pincée de piment d'Espelette.

Mixe pour obtenir une texture de soupe très fluide.

Réserve au frais 1h00 minimum.

Sers le gaspacho parsemé de grains de maïs rôtis et arrosé d'un filet d'huile d'olive.

Nos petits plus : tu peux ajouter un yaourt brassé nature à la préparation pour plus de crémeux et un filet de crème balsamique au moment du service !

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