



LA RECETTE DU POP-CORN

www.lespetitsradis.fr



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

- Goûter / Apéritif / Accompagnement
- Pour 6 personnes
- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes



Les ingrédients

- 100g de maïs à pop-corn
- 4 cuillères à soupe d'huile végétale

Le matériel

- 1 grande casserole

La préparation

Fais chauffer l'huile dans une grande casserole avec un couvercle, ajoute le maïs et fais cuire en secouant la casserole jusqu'à ce que tous les grains soient éclatés.

Tu peux ensuite utiliser ton pop-corn nature, l'aromatiser avec des épices (curry, cumin, paprika...) pour l'apéritif ou pour des recettes salées mais aussi le napper de caramel pour des recettes sucrées.



BONUS : La recette du caramel à pop-corn

Fais bouillir 125g de sucre dans $\frac{1}{4}$ de jus de citron jusqu'à l'obtention d'un caramel ambré.

Ajoute ensuite 5cl de crème liquide à 30% de matière grasse (attention, la crème doit être chaude pour ne pas cristalliser le caramel).

Fais bouillir de nouveau pendant 1 minute puis hors du feu, ajoute 50g de beurre (doux ou à la fleur de sel) en morceaux, pour décuire la crème.

Laisse tiédir et nappe tes pop-corn lorsqu'ils sont prêts !

Bon appétit !

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