

Cuisiner avec le maïs doux

Le maïs doux blanc sucré se prépare et s'accompagne de différentes façons. Nous vous proposons quelques idées recette cuisson maïs doux.

Astuce : pour que ce soit plus pratique à manger, n'hésitez pas à introduire un pique à chaque extrémité de l'épis.



Les cuissons du maïs doux !

Cru : Déposer les épis dans le réfrigérateur pendant 3 heures minimum. Les débarrasser des feuilles et des barbes. Croquer à même les grains.

A l'eau bouillante : Débarrassez l'épi de ses premières feuilles, ne laisser que les feuilles les plus pales et coupez le bout pour enlever cheveux, cela évite de perdre le côté sucré du maïs. Plonger les épis dans de l'eau bouillante non salée pour ne pas durcir les grains. Cuisez-les 15 mn. Égoutter, accommoder, servir.

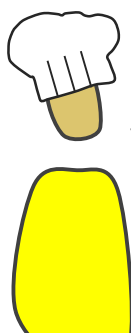
A la vapeur : Verser un verre d'eau dans une cocotte minute, placer les épis dans le panier. Cuire 6 à 8 mn à partir du moment où la soupape tourne. Accommoder et servir.
Au micro-onde : au micro-onde, entier dans son enveloppe autant de fois 2 minutes qu'il y a d'épi de maïs. Accommoder et servir.

Dans un four électrique : Placer les épis dans un four très chaud, tourner les épis 3 fois en effectuant 1/4 de tour dès l'apparition d'une légère teinte dorée. Durée totale: 15 mn environ. Accommoder et servir.

A la poêle : Verser 2 cuillères à soupe d'huile. Tourner 3 fois en effectuant 1/4 de tour dès l'apparition d'une légère teinte dorée. Durée totale de 15 à 20 mn. Accommoder et servir.

Au barbecue : Déposer les épis cru sur une grille placée au dessus d'une braise très ardente. Tourner 3 fois dès l'apparition d'une légère teinte dorée. Durée totale de 10 à 20 mn. Accommoder d'une noisette de beurre et servir.

Mixte : Précuire les épis de maïs doux à l'eau bouillante, à la vapeur ou au micro-onde. Terminer la cuisson au four électrique, à la poêle, au barbecue ou au gaz



Bon appétit !