

LE MAÏS

Saviez-vous que?

Le maïs n'est pas un légume, mais une céréale! D'où son petit nom « **blé d'Inde** ». C'est pour cette raison qu'on peut le retrouver sous forme de farine, semoule, sirop, huile, etc. C'est d'ailleurs la céréale la plus cultivée au monde.

Comment le choisir?

Frais, on choisit des épis de maïs avec des grains bien gonflés. Le feuillage doit être vert et bien lisse et les filaments doivent être humides. On retrouve aussi des grains de maïs en **conserves** ou **surgelés** qui sont aussi très nutritifs.

Bon à savoir!

Entre juillet et octobre, c'est le moment idéal d'organiser des épluchettes avec le maïs du Québec. N'oubliez pas votre soie dentaire, les grains de maïs se prennent souvent entre les dents!



Pourquoi on l'aime?

Besoin de vous mettre du croustillant sous la dent? Le **maïs soufflé**, ou pop-corn, est une gâterie nutritive et riche en fibres. Attention toutefois à la quantité de beurre ajoutée!

Le truc anti-gaspillage

Il vous reste du maïs après votre épluchette de « blé d'Inde »? Faites-les cuire, vous pourrez ensuite retirer les grains en glissant un couteau le long de l'épi de maïs. Vous pourrez ainsi l'utiliser dans vos plats ou les congeler pour plus tard.



5 suggestions d'utilisation

- Que serait le traditionnel **pâté chinois** sans son mélange de maïs en grain et maïs à la crème pour ajouter une belle couleur jaune dans l'assiette?
- Incorporez du maïs en crème aux **soupes** et **chaudrées** de légumes ou de fruits de mer pour un petit goût sucré.
- Ajoutez une touche mexicaine à vos sautés ou à vos plats de pâtes avec du maïs en grain.
- Donnez du punch à vos épluchettes de blé d'Inde en assaisonnant vos épis de **beurre aux fines herbes**, de paprika fumé ou en ajoutant quelques gouttes de jus de lime.
- Une fois cuits et refroidis, utilisez les **grains de maïs** dans vos salades de légumes ou de pâtes.

Comment le conserver?

On mange le maïs frais le plus rapidement après la cueillette, mais il se conserve **2 jours au réfrigérateur** s'il n'est pas épluché. Une fois cuit, on peut le conserver au congélateur **3 mois** s'il est égrainé et près d'un an en épi.