

Maïs



Choisir

Il existe plus de 200 variétés de maïs réparties en trois catégories principales : le normal, le sucré et le super sucré. Il peut aussi être blanc, jaune ou bicolore. Choisissez du maïs dont l'enveloppe est fraîche et verte (et non sèche). Assurez-vous que ses soies sont dorées et humides. Assurez-vous aussi qu'il est réfrigéré ou gardé à l'ombre.

Conserver

Il est recommandé de manger le maïs le jour même, mais il peut aussi se conserver 3 jours. Gardez-le dans ses enveloppes, dans du plastique pour en protéger le goût. Le maïs se congèle bien : faites blanchir les épis pendant environ 5 minutes, puis mettez-les dans des sacs pour congélateur. Le maïs se garde pendant un an au congélateur.

Préparer

On peut préparer le maïs de diverses façons. Vous pouvez tout d'abord retirer l'enveloppe et les soies. Pour les soies, prenez une serviette de papier humide et frottez-la doucement sur le maïs. Les soies adhéreront ainsi à la serviette. Vous pouvez aussi les retirer à l'aide d'une brosse à légumes. Ensuite, cassez ou coupez le bout de tige (s'il y en a un).

Si vous le préférez, vous pouvez garder l'enveloppe pour protéger le maïs. Pour ce faire, rabaissez-la délicatement sans la détacher, retirez les soies avec une serviette de papier humide ou une brosse à légumes, puis remontez l'enveloppe.

Vous devrez ensuite faire tremper le maïs avant de le faire cuire. Faites le tremper pendant 20 ou 30 minutes avant de le

mettre au micro-ondes. Si vous préférez utiliser le barbecue, faites-le tremper pendant jusqu'à 3 heures.

Au micro-ondes, mettez le maïs dans son enveloppe à puissance élevée pendant de 3 à 5 minutes, retournez-le et recommencez. Vous pouvez aussi l'envelopper de papier-parchemin ou de papier ciré. Au barbecue, attachez les enveloppes à quelques endroits et faites cuire pendant 20 ou 30 minutes, en le retournant fréquemment.

Pour du maïs sans enveloppe, faites bouillir une grande casserole d'eau froide, mettez-y le maïs et attendez qu'il devienne tendre (de 3 à 8 minutes). Ne mettez pas de sel dans l'eau, mais vous pouvez y mettre un peu de sucre.

Manger du maïs

Pour le meilleur goût possible, mangez le maïs à même l'épi pendant la saison. Ajoutez-y du beurre doux ou de la margarine, ou simplement du citron, de la lime et quelques assaisonnements. Vous pouvez aussi retirer les grains de l'épi et les mettre dans des sautés, des soupes, des salades, des crêpes, des poudings ou des muffins, ou les manger en entrée.

Saison

La saison du maïs est de juillet à octobre.

Valeur nutritive

Un épi de maïs moyen contient 82 calories. Le maïs est une source de fibres et contient du potassium, du magnésium et de l'acide folique. C'est aussi une bonne source d'agents phytochimiques.



Essayez aussi cette super soupe végétarienne :

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/chaudree-de-mais-et-chou-frise/

