

☺ UTILISATION

L'utilisation du maïs comme légume est variée. Il se mange cuit en épi, égrainé (en grains), en crème, en accompagnement à un repas, dans une salade, incorporé dans des soupes, macédoines, ragoût et relish.

☺ DISPONIBILITÉ AU QUÉBEC

De la dernière semaine de juillet à la fin octobre.

Saviez-vous que ?

☀ Le maïs sucré, à moins d'être réfrigéré, perd rapidement de sa saveur, car la chaleur transforme le sucre en amidon.

☀ Le maïs jaune est la seule variété de céréales contenant de la vitamine A.

☀ Christophe Colomb fut le premier à rapporter l'existence du maïs lorsqu'il visita Cuba en 1492.



Laissez aller votre imagination!

Réalisé par la DSP de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Sources : L'encyclopédie visuelle des aliments
DRSP de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale

FEUILLET - DÉCOUVERTES



LE MAÏS

Le maïs, seule céréale originaire d'Amérique, probablement du Mexique ou d'Amérique centrale. Il croît sur une plante robuste atteignant 2 à 3 mètres. Les grains se développent sur des épis de 15 à 30 cm. On en retrouve de plusieurs couleurs selon la variété.

☺ VALEUR NUTRITIVE

Source élevée de fibres et bonne source d'acide folique, potassium et thiamine. Il contient plusieurs autres vitamines et minéraux.

☺ PRÉPARATION

On doit retirer l'enveloppe et les barbes, puis laver l'épi. Il se mange en épi ou on peut l'égrainer à l'aide d'un couteau ou même d'une fourchette.

☺ CONSERVATION

L'épi de maïs perd rapidement sa saveur. Il est préférable de le consommer rapidement, si possible le jour de l'achat. Sinon, le mettre au réfrigérateur avec ses pelures ou dans un sac de plastique s'il est pelé.

Le maïs frais peut être mis en conserve ou congelé après avoir été blanchi*. Il se conservera ainsi pendant environ 1 an.

* Blanchir : Ébouillanter les légumes et rincer à l'eau froide immédiatement.

CHAUDRÉE DE MAÏS (4 portions)

- 2 pommes de terre moyennes
- 1 oignon moyen
- 1 c. à soupe de beurre
- 1/2 tasse d'eau
- 1 conserve de 10 oz (284 ml) de maïs en crème
- 1 c. à soupe de persil haché
- 3 tasses de lait
- Sel et poivre, au goût

- ❶ Dans un grand chaudron, faire revenir l'oignon haché dans le beurre environ 5 minutes. Ajouter les pommes de terre en petits cubes, le sel, le poivre et l'eau. Laisser mijoter à feu doux, couvert, environ 20 minutes soit le temps de cuire l'oignon et les pommes de terre. Ajouter un peu d'eau au besoin.
- ❷ Dès que les légumes sont cuits, ajouter le maïs en crème, le persil et le lait. On peut varier la quantité de lait selon nos préférences de texture.
- ❸ Ne pas bouillir mais laisser frémir environ 10 minutes sur un feu très doux pour que les saveurs se marient bien ensemble. Corriger l'assaisonnement à mi-cuisson.



Source : www.recettes.qc.ca

SALADE MEXICAINE (2 portions)

- 1 conserve de 10 oz (284 ml) de fèves rouges
- 1 conserve de 10 oz (284 ml) de maïs en grain
- 1 conserve (170 g) de thon nature
- 1 tasse de riz
- 3 œufs à la coque, en quartiers
- 3 tomates, en quartiers
- Feuilles de laitue, pour décorer

Vinaigrette :

- 2/3 tasse d'huile d'olive
- 1/3 tasse de vinaigre de vin rouge
- Persil
- Échalotes, hachées finement
- Sel et poivre

- ❶ Faire cuire le riz. Pendant la cuisson du riz, préparer la vinaigrette en mêlant les ingrédients.
- ❷ Rincer le maïs et les haricots rouges, les disposer dans un saladier avec le thon préalablement émietté.
- ❸ Rincer le riz pour le refroidir et pour lui enlever son aspect collant et le rajouter au saladier. Mélanger.
- ❹ Insérer des feuilles de salade sur le bord du saladier; disposer des quartiers de tomate et d'œufs le long des bords en les alternant. Servir bien froid, salade et vinaigrette séparées pour éviter de cuire la salade et les tomates.

Source : www.recettes.qc.ca