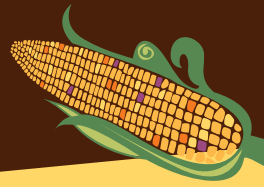




LE MAÏS PAYSAN EN CUISINE



MILHAS AUX FRUITS DE SAISON

 100 personnes

 Cuisson : 1h

- 500G DE FARINE DE MAÏS
- 300G DE FARINE DE BLÉ T80
- 5 KG DE FRUITS DE SAISON*
- 12 ŒUFS
- 300G DE BEURRE
- 600G DE SUCRE
- 1L DE LAIT TIEDI
& 1,4L DE LAIT FROID
- FLEUR D'ORANGER, MENTHE
- SEL

***Printemps :** Pommes, framboises, fraises...

Été : Prunes, cerises, abricots, pêches, poires...

Automne : Pommes, raisins, poires, figues...

Hiver : Pommes, poires, pruneaux...



► Mélanger les œufs et le sucre, ajouter les farines avec 1l de lait tiédi et le beurre. Homogénéiser, puis ajouter 1,4l de lait froid et le parfum.

► Sur une plaque pâtisserie huilée, couper les fruits en 2, puis les cuire à four chaud et sec pendant 7 minutes à 180°C.

► En GN1/1 Plat, sur une feuille de papier sulfurisé, étaler l'appareil (1,5 cm d'épaisseur). Cuire 40 minutes à 130° C. Débarrasser.

► Passer en cellule de refroidissement. Découper en carrés, tiédir si possible à l'envoi et servir avec un fruit ou une confiture ou compote de fruits.

► Dresser à l'assiette avec une feuille de menthe.

TRUCS & ASTUCES

Varier les féculents et stocker la semoule de maïs

La semoule de maïs est un accompagnement très économique. Elle rentre dans la catégorie des féculents et peut être proposée en entrée, en plat en plat ou en dessert.

Les produits à base de maïs doivent être considérées comme des produits frais. Il faut les stoker dans un lieu sec et frais. La chambre froide est généralement un peu humide mais elle devient idéale si l'on conserve semoule et farine dans un contenant hermétique. Attention un stockage en conditions chaudes favorise le développement des mites alimentaires, car ce ne sont pas des produits traités aux insecticides.



LE MAÏS PAYSAN

QU'EST-CE QUE C'EST ?



Les **maïs paysans** sont aussi appelés **maïs populations** ou maïs issus de **semences paysannes**. Il s'agit de variétés non-hybrides F1, sélectionnées par les paysans dans leurs champs.

Disparues du paysage agricole avec l'arrivée des variétés modernes, elles sont recultivées principalement sans arrosage depuis une quinzaine d'années par des agriculteurs passionnés, souhaitant proposer des produits de qualité, préserver la biodiversité cultivée et l'environnement et se réapproprié un geste millénaire (l'autoproduction de la semence).

Elles présentent des caractéristiques nutritionnelles et gustatives remarquables. La semoule et la farine de maïs sont des produits peu chers, simples à cuisiner.



LE PROJET MIAM

Ce projet vise à structurer des filières locales de production et de distribution des produits issus du maïs paysan, principalement sous forme de semoule et de farine.

Afin d'offrir un débouché stable aux producteurs, il propose d'accompagner citoyens et chefs cuisiniers en restauration collective à l'introduction du maïs paysan dans les menus du quotidien.

Il est porté par AgroBio Périgord, CBD, BLE et l'Alpad40 en partenariat avec Laurence Dessimoulie, cuisinière éco-responsable en Gironde et le Collectif les Pieds dans le Plat, réseau national de professionnels formateurs en restauration collective bio locale.

Retrouvez d'autres recettes à base de maïs paysan dans le livre « du Maïs Paysan dans mon Assiette »

disponible auprès d'AgroBio Périgord - 12€

05 53 35 88 18 - biodiversite@agrobioperigord.fr

PROJET SOUTENU ET FINANCÉ PAR :

