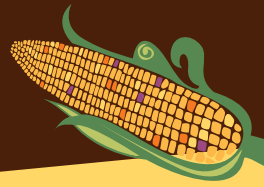




# LE MAÏS PAYSAN EN CUISINE



## POLENZIA

- 100 personnes**
- Préparation : 30 min**
- Cuisson : 15 min**
- Végétarien, sans gluten**

- 1 KG SEMOULE DE MAÏS PAYSAN
- 1 KG CHAMPIGNONS
- 1 KG CAROTTES, FENOUILS, POIREAUX
- 1 KG OIGNONS
- 2 L SAUCE TOMATE
- 300 ML HUILE D'OLIVE
- 1 KG MOZZARELLA OU FROMAGE BLANC OU 500 G COMTÉ
- SEL, BERGAMOTE, ANIS ÉTOILÉ, ORIGAN

- ▶ Préparer 2,5 l de bouillon avec les carottes, les fenouils, les poireaux et les aromates, ajouter la semoule à ébullition. Assaisonner.
- ▶ Plaquer sur papier sulfurisé sur 8 mm d'épaisseur.
- ▶ Ciseler et compoter la moitié des oignons. Réaliser une sauce tomate, assaisonner.
- ▶ Emincer les oignons restants, sauter rapidement les champignons.
- ▶ Couler la sauce tomate sur la polenta, ajouter les oignons crus, les champignons, un filet d'huile d'olive, les aromates, la mozzarella (ou fromage blanc mélangé ou comté râpé).
- ▶ Cuire à four très chaud : 210°C pendant 15 minutes.
- ▶ Servir immédiatement.

### 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 stocker 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'Alpadjo 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](mailto:biodiversite@agrobioperigord.fr)*



PROJET SOUTENU ET FINANCÉ PAR :

