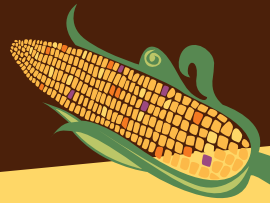


LE MAÏS PAYSAN

EN CUISINE




LA
RECETTE
DU MOIS

#5



CAKE SALÉ

À LA FARINE DE MAÏS PAYSAN

 6/8 personnes

 Préparation : 15 min

 Cuisson : 45 min à 180°C

- 3 ŒUFS
- 150G DE FARINE DE MAÏS PAYSAN
- 1 SACHET DE POUDRE À LEVER
- 8CL D'HUILE D'OLIVE
- 12.5CL DE LAIT DE VACHE OU LAIT VÉGÉTAL
- **GARNITURE SELON SAISON :**
 - > 50g noix, noix de cajou, graines diverses hachées ou en poudre
 - > 100g gruyère râpé ou autre fromage (tomme, chèvre, etc.) ou un mélange
 - > 200 à 250g poivrons rouges grillés ou autres légumes cuits de saison (courgette, aubergine, carottes râpées, courge râpée...)
 - > 50g olives noires rincées et coupées en rondelles
 - > 2 pincées de poivre
 - > épices (carottes-cumin, courgette-menthe...)

- ▶ Préchauffer votre four à 180°.
- ▶ Préparer la garniture : laver et émincer ou râper les légumes. Les cuire à la poêle ou au four avec un peu d'huile d'olive et des aromates (thym, ail, ciboulette etc.) afin d'enlever leur eau. Réserver.
- ▶ Dans un saladier, fouetter les oeufs, la farine, la levure et le poivre. Incorporer petit à petit l'huile et le lait. Ajouter le gruyère, les olives en rondelles, les noix hachées et enfin les légumes cuits. Transvaser le tout dans un moule à cake beurré, saupoudrer d'un peu d'origan et faites cuire pendant 45 min. Se conserve 2-3 jours enveloppé dans un torchon.

TRUCS & ASTUCES

La semoule et la farine de maïs paysan sont des produits frais !

La farine et la semoule de maïs paysan sont directement issues du grain moulu. La mouture est réalisée au coup par coup, à chaque commande de votre magasin au producteur. Par ailleurs, aucun traitement n'est appliqué en cours de stockage ou après mouture. La semoule de maïs n'est pas précuite, comme c'est le cas dans l'industrie.

Il est donc important de considérer semoule et farine comme des produits frais. Elles se consomment dans les deux mois après achat et se conservent dans un endroit frais et sec, en dernier recours dans la porte du réfrigérateur, tout particulièrement l'été.



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'Alpadzo 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 :

