


LE MAÏS PAYSAN EN CUISINE

LA
RECETTE
DU MOIS

#4



GÂTEAU SOLEIL AU MAÏS

 4 à 6 personnes

 Préparation : 10 min

 Cuisson : 20 à 25 min
à 210°C

• 300G FARINE DE BLÉ T80

• 100G FARINE DE
MAÏS POPULATION

• 150G SUCRE BLOND
DE CANNE

• 100G BEURRE

• 3 OEUFS

• EAU DE
FLEUR D'ORANGER

• 1 C. À C. POUDRE À LEVER

• AMANDES ENTÈRES

▶ Mettre préalablement le beurre à ramollir sans le fondre.

▶ Dans un saladier, mélanger les farines à la poudre à lever puis ajouter le sucre, le beurre mou et les oeufs. Réserver un peu de jaune d'oeuf et le mélanger à la fleur d'oranger pour réaliser une dorure. Réserver.

▶ Malaxer le mélange d'ingrédients jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène.

▶ Aplatir la pâte dans un plat à tarte, pour faire une galette épaisse. Appliquer une partie de la dorure.

▶ Façonner le gâteau en soleil (lire ci-dessous)

Appliquer la dorure sur les parties rabattues.

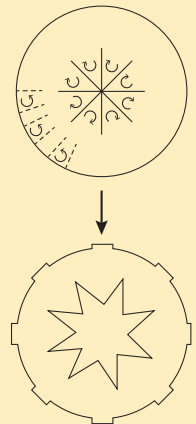
Disposer les amandes sur le gâteau.



TRUCS & ASTUCES

Comment façonner le gâteau

Tel que l'indique le schéma, trancher la pâte au couteau en croix à six ou huit branches, au centre de la galette. Rabattre la pâte pour faire une étoile. Trancher la pâte sur le bord de la galette et rabattre alternativement les petites langues obtenues, de sorte à dessiner les rayons du soleil.



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



PROJET SOUTENU ET FINANCÉ PAR :

