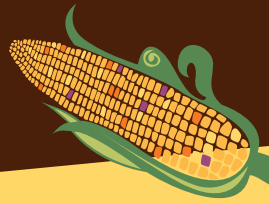


# LE MAÏS PAYSAN

## EN CUISINE







LA  
RECETTE  
DU MOIS

#2



# GÂTEAU

## AU YAOURT, NOIX ET MAÏS

-  **4 personnes**
-  **Préparation : 10 min**
-  **Cuisson : 30 min à 180°C**
-  **Végétarien, sans gluten**

- 1 POT DE YAOURT
- 3 ŒUFS
- 0,5 POT D'HUILE DE TOURNESOL DÉSODORISÉE
- 2 POTS DE FARINE DE MAÏS
- 1 POT DE POUDRE DE NOIX (OU AMANDE, OU NOISETTE)
- 1,5 POT DE SUCRE
- 1 SACHET DE LEVURE
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ

- ▶ Mélanger les ingrédients liquides : yaourt, huile et œufs.
- ▶ Incorporer les ingrédients solides : farine, poudre de noix, sucre et levure.
- ▶ Mélanger énergiquement pour homogénéiser la préparation.
- ▶ Verser dans un moule à manqué beurré et fariné, puis enfourner.
- ▶ Servir accompagné d'une compote de fruits.



### Avis aux gourmands !

Il est possible de décliner le gâteau avec différents parfums :

- noix / pépites de chocolat,
- amande / zeste de citron bio,
- noisette / zeste d'orange bio...

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'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 :

