

LE MAÏS PAYSAN

EN CUISINE



LA
RECETTE
DU MOIS

#1



MILHAS À LA CITROUILLE

-  4 personnes
-  Préparation : 35 min
-  Cuisson : 1h à 160°C
-  Végétarien, sans gluten

- 500G CITROUILLE ÉGRAINÉE
- 1/4L LAIT
- 125G SEMOULE DE MAÏS POPULATION
- 25G BEURRE
- 75G SUCRE
- 1 ŒUF
- 1 GOUSSE DE VANILLE (OU HUILE ESSENTIELLE DE VANILLE)
- PÉPITES DE CHOCOLAT (OPTIONNEL)

- ▶ Préparer la courge en purée : égrainer puis couper en 4. Cuire la courge à la vapeur.
- ▶ Pendant ce temps, faire chauffer le lait avec les grains de vanille.
- ▶ Peler puis ajouter la courge dans le lait et mixer.
- ▶ Ajouter la semoule progressivement. Cuire environ 5 min le mélanger à feu doux, tout en remuant énergiquement.
- ▶ Incorporer le beurre puis le sucre.
- ▶ Sortir la préparation du feu puis casser l'œuf.
- ▶ Remuer jusqu'à homogénéiser le mélange. Ceux qui adorent le chocolat peuvent ajouter quelques pépites de chocolat noir.
- ▶ Beurrer le moule, verser la préparation et enfourner. Il est préférable que le gâteau ne soit pas trop épais.
- ▶ Couvrir à mi-cuisson pour éviter que le plat ne brûle.
- ▶ Servir chaud ou frais !



TRUCS & ASTUCES

Variez vos féculents, mangez de la semoule de maïs !

On peut faire 10 portions dans 500g de semoule de maïs, c'est un accompagnement très économique qui permet de changer des pâtes ou du riz.

Pour cuisiner une polenta, comptez 50g de semoule par personne, versez-la en pluie dans 200 ml d'eau bouillante. On peut aromatiser l'eau avec un bouillon ou des olives, champignons, légumes, fromage, algues...

Remuez pendant la cuisson jusqu'à ce que la semoule se détache des bords (20 min environ). Etalez-la sur une plaque, attendez qu'elle refroidisse et coupez-la en carrés. Faites-la revenir dans un peu d'huile d'olive. C'est prêt !



LE MAÏS PAYSAN

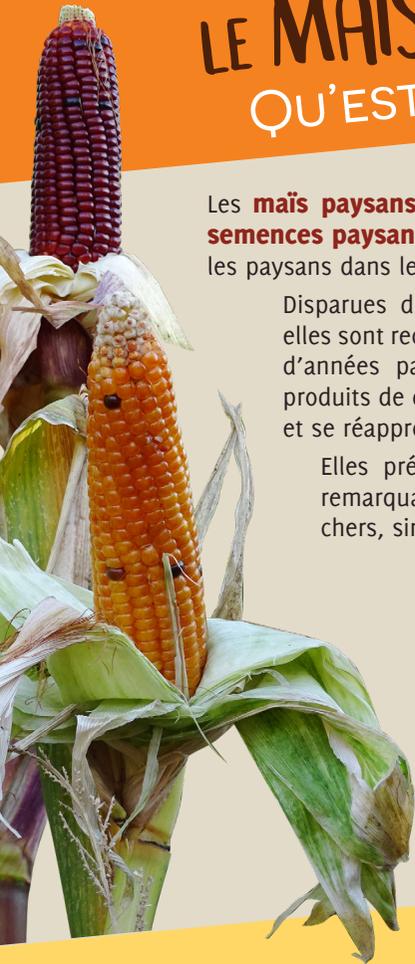
QU'EST-CE QUE C'EST ?



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 :

