

TOUT SIMPLEMENT DÉLICIEUX... LA RECETTE DU MOIS DE FEVRIER 2019,

AVEC DU

maïs PAYSAN

Du Maïs paysan?

Les maïs paysans sont aussi appelés maïs populations ou maïs issu de semences paysannes. Il s'agit de variétés non-hybrides F1, sélectionnées par les paysans dans leur champs.

Disparues du paysage agricole avec l'arrivée des variétés modernes, elles sont recultivées principalement sans irrigation depuis une quinzaine d'années par des agriculteurs passionnés, souhaitant proposer des produits de qualité, préserver la biodiversité cultivée et l'environnement, et se réappropriier 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.



TRUCS ET 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 200ml d'eau bouillante. On peut aromatiser l'eau avec un bouillon ou des olives, champignons, légumes, fromage ou algues...

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

Le Projet MIAM et ses membres

Ce projet vise à structurer des filières locales de production et de distribution des produits issus du maïs population, 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 population dans les menus du quotidien.

Le projet est porté par AgroBio Périgord, C.B.D, B.L.E et l'ALPAD en collaboration avec le collectif Les pieds dans le plat, qui oeuvre à l'introduction de produits Bio en restauration collective et Laurence Dessimoulie, Cuisinière eco-responsable en Gironde.



AGROBIO PÉRIGORD
Les Agriculteurs Bio de Dordogne



POUR LA BIO DE DEMAIN



Cultivons la Bio-Diversité
en Poitou-Charentes



MILHAS À LA CITROUILLE

- POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION: 35 MIN
- CUISSON: 1H À 160°C
- VÉGÉTARIEN, SANS GLUTEN

INGREDIENTS :

- 500G DE CITROUILLE EGRAINÉE (MUSQUÉE OU POTIMARRON)
- 1/4 LITRE DE LAIT
- 125G DE SEMOULE DE MAÏS POPULATION
- 25G DE BEURRE
- 75G DE SUCRE
- 1 OEUF
- 1 GOUSSE DE VANILLE (OU HUILE ESSENTIELLE DE VANILLE)
- PEPITES DE CHOCOLAT (OPTIONEL)



- Préparer la courge en purée : Egrainer puis couper en 4. Cuire la courge à la vapeur.
- Pendant que la courge cuit, 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 5min le mélange à feu doux, tout en remuant énergiquement.
- Incorporer le beurre puis le sucre.
- Sortir la préparation du feu puis casser l'oeuf.
- Remuer jusqu'à homogénéiser le mélange. Pour ceux qui adorent le chocolat, ajouter quelques pépites de chocolat noir, sinon laisser tel quel.
- Beurrer le moule, verser la préparation et enfourner le tout. 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 !

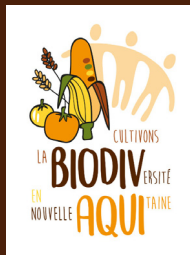


Recette réalisée par
Le collectif les pieds
dans le plat

Dans le cadre du projet :



Projet soutenu et financé par :



Programme Régional
"Cultivons la biodiversité
en Nouvelle-Aquitaine"

Retrouvez d'autres recettes
à base de maïs paysan dans
l'ouvrage ci-dessous

