

TOUT SIMPLEMENT DÉLICIEUX... LA RECETTE DU MOIS DE JUIN 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 leurs 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 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.



TRUCS ET 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 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



MES PÂTES À TARTE POUR L'ÉTÉ

- POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION: 15 MIN

PÂTE À TARTE SALÉE SANS GLUTEN

- 125G DE FARINE DE MAÏS
POPULATION
- 125G DE FARINE DE POIS CHICHE
- 125G DE BEURRE
- 1 OEUF

PATE À TARTE SALÉE CROUSTILLANTE

- 125G DE FARINE DE BLÉ T80
- 125G DE SEMOULE DE MAÏS
POPULATION
- 125G DE BEURRE
- 1 OEUF

Mélanger les farines / la farine et la semoule. Ajouter le beurre mou et mélanger pour obtenir une consistance sableuse. Ajouter l'oeuf et former une boule de pâte. Etaler et garnir selon vos envies.

Version végétale: Remplacer le beurre et l'oeuf par 70g d'huile d'olive et 12cl d'eau. Placer dans un saladier l'huile et l'eau puis émulsionner le mélange. Ajouter les farines / la farine et la semoule d'un seul coup et former la boule de pâte.

PATE À TARTE SUCRÉE AU MAÏS

- 250G DE FARINE DE MAÏS
POPULATION OU MÉLANGE
FARINES MAÏS/BLÉ
- 150G DE BEURRE
- 95G DE SUCRE GLACE
- 30G DE POUDRE D'AMANDE
- 1 OEUF

Mélanger le beurre mou avec le sucre glace. Ajouter la poudre d'amande, l'oeuf et le sel. Mélanger et ajouter la farine. Former une boule. Etaler et garnir selon vos envies, avec des fruits de saison.

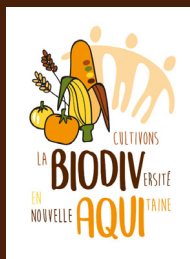


Recette réalisée par
Le collectif les pieds
dans le plat

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

