

TOUT SIMPLEMENT DÉLICIEUX... LA RECETTE DU MOIS D'AVRIL 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 réapproprier 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, de les consommer dans les deux mois après achat et de les conserver au réfrigérateur entre deux utilisations, 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



GÂTEAU AU YAOURT NOIX ET MAÏS

- POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION: 10 MIN
- CUISSON: 30 MIN À 180°C
- VÉGÉTARIEN, SANS GLUTEN

INGREDIENTS :

- 1 POT DE YAOURT
- 3 OEUFS
- 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 oeufs).
- Incorporer les ingrédients solides (farine, poudre de noix, sucre, levure)
- Mélanger énergiquement pour homogénéiser la préparation.
- Verser dans un moule à manqué beurré et fariné, et enfourner.
- Servir accompagné d'une compote de fruits.

Avis aux gourmands: Il est possible de décliner le gâteau avec plusieurs parfums!

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

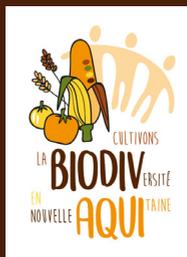


Recette réalisée par
Le collectif les pieds
dans le plat

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

