

Caractéristiques générales

Le Québec produit une cinquantaine de variétés de maïs doux. Le maïs croît sur une plante annuelle robuste qui atteint de 2 à 3 m de haut.

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

Manipulez avec soin pour éviter les dommages physiques.

Conservation en entrepôt

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-le idéalement près de 0°C, pour une durée maximale de **5-8 jours**.

Il est **sensible à la perte d'eau** et une humidité généralement élevée (> 95 %) est recommandée.

Il est **sensible au gel** à partir de -0,6°C. Les signes sont des feuilles qui deviennent vert foncé. Lors du dégel, il se décolore et la dégradation est accélérée.

Étalage en magasin

Conservez idéalement à température ambiante (**21 °C**).

Pour une meilleure qualité, le maïs devrait être rapidement étalé en magasin après sa réception.

Il est **peu sensible à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir).

Valeurs nutritives

Pour un épi moyen de maïs sucré jaune (90g)	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	77 kcal	-
Matière grasse	1 g	-
Glucides	17 g	-
Protéines	3 g	-
Fibres alimentaires	2 g	7 %
Vitamine C	6,1 mg	7 %
Folate	38 µg	10 %
Manganèse	0,147 µg	6 %
Phosphore	80 mg	6 %
Magnésium	33 mg	8 %
Lutéine et zéaxanthine	580 µg	-

Critères de qualité et d'achat recommandés

On choisit son maïs en épi avec les grains gonflés et lisses, les soies pâles et humides et, s'il est encore dans ses feuilles, elles doivent être vertes et bien lisses.

La perte de fraîcheur se note par des grains décolorés ou ratatinés, par des soies devenues foncées et sèches ou par des feuilles jaunies.



Caractéristiques nutritionnelles

Le maïs est une source de **vitamine C**, de **magnésium**, de **phosphore**, de **manganèse** ainsi que de plusieurs vitamines du complexe B. **La vitamine B1** aide le corps à utiliser de façon efficace les glucides pour en faire de l'énergie. Les **folates** (vitamine B9) sont essentiels chez les femmes enceintes pour le bon développement du tube neural du fœtus.

Le maïs contient plusieurs antioxydants. En plus de la **vitamine C**, il contient de la **lutéine** et de la **zéaxanthine**, des composés phénoliques de la famille des caroténoïdes. Des études démontrent que ces composés jouent un rôle dans la **prévention de maladies cardiaques** et de **certains types de cancer**. Ils seraient aussi bénéfiques pour la **santé des yeux**.

En résumé, le maïs :

- Est une source de vitamine C, de magnésium, de phosphore, de manganèse et de plusieurs vitamines du complexe B dont la vitamine B1 et le folate.
- A des propriétés antioxydantes qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires et certains types de cancer en plus d'être bénéfique pour les yeux.



Le goût du maïs se marie à merveille avec la lime. Aromatisez votre maïs de jus de lime et d'assaisonnement au chili. De quoi renouveler les épluchettes en été et parfait pour la crème de maïs en hiver!

Conservation domestique

Il peut se conserver jusqu'à deux jours au réfrigérateur, idéalement dans ses feuilles.

Utilisations culinaires

Le maïs est **très polyvalent**. Il peut être grillé, bouilli, cuit à la vapeur ou même cuit au four à micro-ondes.

Au Québec, il est souvent **mangé directement sur l'épi**, assaisonné de beurre et de sel. Avec les restes de maïs cuit ou cru, retirez les grains de l'épi à l'aide d'un couteau et ajoutez-les à vos soupes, salades, ragoûts, etc.

Comment éviter le gaspillage ?

Le maïs cuit peut être congelé. Pour ce faire, faites-le cuire entier puis placez votre épi à la verticale. Coupez les grains avec un couteau afin qu'ils s'en détachent. Vous pouvez ensuite les congeler et les conserver quelques mois.

Sources : L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | PMA- Produce Manual

Partenaires :



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT
CANADIEN pour
L'AGRICULTURE

Canada Québec