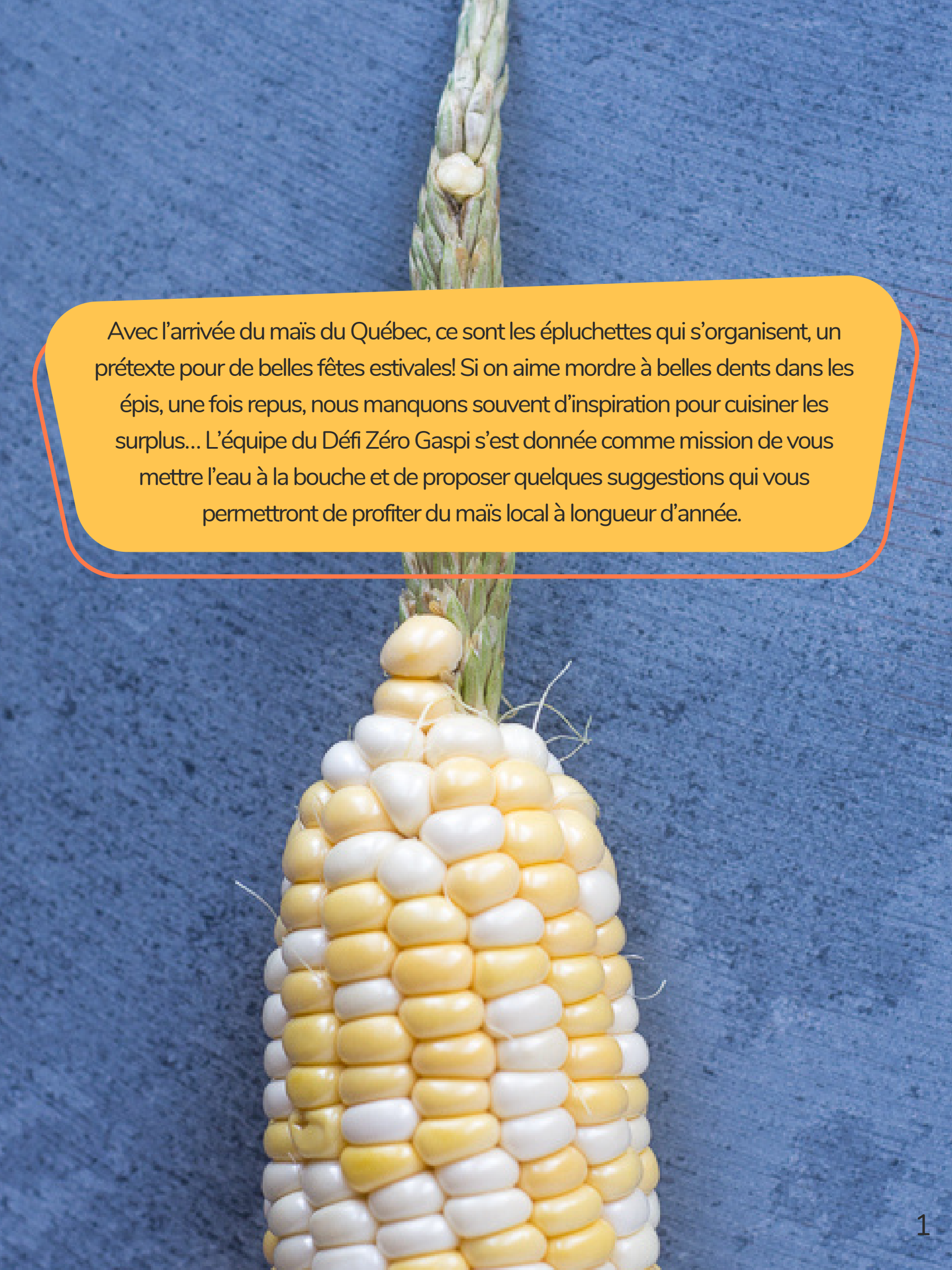


# MAÏS

---

Juillet 2022 - Défi Zéro Gaspi





Avec l'arrivée du maïs du Québec, ce sont les épluchettes qui s'organisent, un prétexte pour de belles fêtes estivales! Si on aime mordre à belles dents dans les épis, une fois repus, nous manquons souvent d'inspiration pour cuisiner les surplus... L'équipe du Défi Zéro Gaspi s'est donnée comme mission de vous mettre l'eau à la bouche et de proposer quelques suggestions qui vous permettront de profiter du maïs local à longueur d'année.







# TREMPETTE CRÉMEUSE DE MAÏS

---

Rendement : 1 L (4 tasses)  
Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 15 minutes  
Congélation : 6 mois

## Ingrédients

750 ml (3 tasses) de grains de maïs crus  
250 ml (1 tasse) de fromage à la crème tempéré  
125 ml (½ tasse) d'olives en saumure  
60 ml (¼ tasse) de saumure d'olive ou 5 ml (1 c. à thé) de sel  
60 ml (¼ tasse) de ciboulette hachée ou d'oignon vert émincé  
2 gousses d'ail hachées finement  
250 ml (1 tasse) de fromage râpé  
Paprika, pour la garniture

## Préparation

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un robot culinaire, verser les grains de maïs et pulser quelques coups pour les hacher légèrement.
3. Ajouter le fromage à la crème, les olives, la saumure (ou le sel), la ciboulette (ou l'oignon vert) et l'ail. Mélanger jusqu'à consistance homogène.
4. Verser la préparation dans un plat allant au four. Ajouter le fromage râpé et mélanger.
5. Cuire environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et coloré.
6. À la sortie du four, saupoudrer la trempette de paprika. Servir la trempette chaude, accompagnée de légumes et de pain.



## ASTUCES

Aussi pratique que délicieuse, cette trempette vous permettra d'utiliser les surplus d'épis bien fournis en grains. Elle peut également servir à accompagner du brocoli rôti, ou à tremper des croûtons de pain grillé. Un incontournable à essayer!

Si vous utilisez des grains qui ont été préalablement cuits, vous pourrez déguster la trempette froide. Ce sera tout aussi délicieux!





# BRIOCHES SALÉES AU MAÏS, STYLE PAIN À L'AIL

---

Rendement : 12 brioches

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de repos: 1 heure

Temps de cuisson : 20 minutes

Congélation : 6 mois

## Ingédients

Pour la garniture:

- 375 ml (1 1/2 tasse) d'épinards frais, hachés finement
- 375 ml (1 1/2 tasse) de grains de maïs crus ou cuits
- 375 ml (1 1/2 tasse) de parmesan ou fromage râpé
- 80 ml (1/3 de tasse) de beurre ou margarine, ramolli
- 80 ml (1/3 de tasse) de persil frais haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- Sel et poivre, au goût

Pour la pâte:

- 454 g (1 lb) de pâte à pizza crue, du commerce ou maison

Pour le beurre à l'ail maison:

- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre salé
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

## Astuce zéro gaspi

Congeler les surplus de brioches cuites, vous n'aurez qu'à les décongeler quelques minutes avant de servir.





## Préparation

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la garniture. Réserver.
2. Déposer la pâte à pizza sur une surface légèrement farinée, puis abaisser en un rectangle d'environ 30 cm x 25 cm (12 po x 10 po).
3. À l'aide d'une spatule, prélever une généreuse portion de garniture et à l'étendre sur le dessus de la pâte.
4. Rouler le rectangle de pâte sur la longueur de façon à obtenir un cylindre. Couper le cylindre en rondelles d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.
5. Beurrer un plat de cuisson et déposer les rondelles en les espaçant légèrement.
6. Couvrir d'un linge et laisser reposer 1 heure à température ambiante, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
7. Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
8. Mélanger les ingrédients du beurre à l'ail dans une casserole à feu moyen-doux. Cesser la cuisson lorsque le beurre est fondu.
9. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, badigeonner le beurre à l'ail sur les brioches.
10. Cuire environ 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les brioches soient bien dorées.



# BOUILLON DE MAÏS

---

Par La Transformerie

Bien que les feuilles et que les épis de maïs ne soient pas comestibles, ils peuvent être infusés pour obtenir un bouillon exquis qui servira à pocher du poisson ou de la volaille. Vous pouvez également utiliser cette infusion comme base de soupe.





# BOUILLON DE MAÏS

---

Rendement: 2 L (8 tasses)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Congélation : 6 mois

## Ingédients

- 6 épis de maïs non-pelés
- 1 oignon espagnol, jaune ou blanc, moyen, pelé et émincé
- 3 gousses d'ail pelées et émincées
- 1 branche de thym frais
- 80 ml (⅓ tasse) d'huile tournesol du Québec ou d'autre huile végétale
- 80 ml (⅓ tasse) de vin blanc (facultatif)
- 2,5 L (10 tasses) d'eau froide

## Préparation

1. Peler les maïs tout en conservant les barbes et les feuilles. Couper les bouts secs de la tige.
2. À l'aide d'un couteau dentelé, égrainer les épis et conserver les grains au froid ou au congélateur pour une autre préparation.
3. Sectionner les épis égrainés en deux et couper les feuilles en plus petits morceaux.
4. Dans une casserole à feu élevé, faire revenir les épis, les feuilles, les barbes, l'oignon, l'ail et le thym dans l'huile, jusqu'à ce que le tout soit légèrement rôti.
5. Déglacer avec le vin blanc et ajouter l'eau. Cuire à petits frémissements pendant 1 heure.
6. Égoutter le bouillon obtenu dans une passoire et réserver au froid pour utilisation ultérieure.



## Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire  
Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un  
cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.

### Création de contenu

Florence-Léa Siry  
Guillaume Cantin

### Graphisme

Florence-Léa Siry

### Photographe

Josiane  
de la Sablonnière

### Stylisme

Florence-Léa Siry  
Guillaume Cantin

### Révision

Guillaume Cantin  
Richard Mercier  
Amaryllis Ricard-Lafond



Québec 

Le projet a été rendu possible  
grâce au soutien du Mouvement  
J'aime les fruits et légumes  
soutenu financièrement par le  
gouvernement du Québec

