



Purées

Purée de maïs



50 min 30 min 20 min 0 322

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la purée de maïs

12 **Epis de maïs**
1 **Oignon(s)**
1 **Poivron(s)**
2 **Tomate(s)**
20 cl **Lait demi-écrémé**
1 c. à café **Piment de Cayenne**
1 c. à café **Paprika**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

6 feuille(s) **Basilic**

Étape 1

Préparation de la purée de maïs

- 1 Ôter les feuilles des épis de maïs et rincer les épis à l'eau claire.
- 2 Râper les épis à l'aide d'une râpe.
- 3 Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau de chef et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Détailler le poivron en petits dés à l'aide d'un couteau de chef.
- 5 Faire bouillir une casserole d'eau et y plonger les tomates pendant 2 minutes.
- 6 Monder les tomates, les épépiner et les couper en dés à l'aide d'un couteau de chef.
- 7 Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande casserole.
- 8 Faire dorer l'oignon puis ajouter le poivron, les tomates, le maïs et le lait.
- 9 Ajouter le paprika et le piment de Cayenne puis assaisonner de sel et de poivre.
- 10 Faire cuire pendant 15 à 20 minutes en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.

Étape 2

Dressage

- 1 Verser la purée de maïs dans un plat.
- 2 Ciseler le basilic puis le saupoudrer sur la purée de maïs et servir chaud.