



< retour

Epicerie

Maïzena



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Farines

Origine : Etats-Unis

Famille : Graminées

Poids moyen : 400g

La Maizena est de la fécule de maïs, utilisée pour lier les sauces et pour réaliser des gâteaux légers. Elle ne contient pas de gluten.

Ne pas confondre la farine de maïs, de couleur jaune, et légèrement granuleuse, avec la fécule de maïs, extraite de l'amidon de maïs et complètement blanche.

VARIÉTÉS

Dans la marque Maïzéna, il existe plusieurs produits, mais lorsque rien de particulier n'est précisé dans les recettes, on parle de Maïzéna 'Fine de Maïs'.

Les autres produits de la gamme sont :

La Maïzéna Sauceline : en sachet pré-dosé, pour lier les sauces

La Maïzéna "Roux pour béchamel" : pour réaliser spécifiquement cette sauce utilisée pour les gratins

COMMENT CHOISIR ?

Il n'existe que peu d'autres marques de fécule de maïs sur le marché à part la Maïzéna. Le choix en est d'autant réduit ! Néanmoins, on trouve de la fécule de maïs en vrac dans la plupart des magasins bio.

QUE FAIRE AVEC ?

La fécule de maïs permet de lier sans alourdir les sauces, les coulis de fruits, les crèmes desserts... Elle épaissit les soupes et les bouillons en leur gardant une belle transparence. Utilisée dans la confection de gâteaux et de crêpes, elle les rend plus légers. Pour remplacer la farine d'une recette par de la fécule de maïs, diviser la quantité par deux.

COMMENT PRÉPARER ?

Délayer toujours la Maïzéna dans un liquide froid avant de l'ajouter à un mélange ou une sauce en ébullition. Cuire quelques minutes pour qu'elle épaississe.

Lorsqu'elle est utilisée pour une cuisson au four (type gâteau ou pâte à tarte), le temps de cuisson est identique que pour une recette à base de farine.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La Maïzéna se conserve au sec dans un placard, et une fois entamée, dans un récipient hermétique à l'abri de la lumière.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La fécule de maïs est dépourvue de gluten, donc particulièrement utile pour réaliser des gâteaux pour les personnes intolérantes au gluten. Épaississant naturel, la Maïzéna permet de lier les sauces sans utiliser de beurre manié, de roux ou de crème : elle est intéressante pour réduire l'apport calorique des sauces.

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium	* Source de données : AFSSA
381 kcal	0,26 g	91,27 g	0,05 g	3,00 mg	
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre	
2,00 mg	9,00 mg	0,01 g	13,00 mg	0,90 g	
cuivre	zinc	fer	manganèse		
0,05 mg	0,06 mg	0,47 mg	0,05 mg		

HISTOIRE

Créée en 1862 par les frères Duryea aux Etats-Unis, la Maizéna est le nom d'une marque de fécule de maïs devenue depuis la propriété de Knorr.

Muffins banane cannelle [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Crêpes sans gluten [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Petits fondants aux amandes et crème de citron vert [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Biscuits à la confiture de lait [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Crème irlandaise - whisky et café [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Haupia (dessert) [8]

[En savoir plus](#) [8]

Quesadillas au fromage [9]

[En savoir plus](#) [9]

Fondant au marron, sauce chocolat [10]

[En savoir plus](#) [10]

Crème dessert au caramel [11]

[En savoir plus](#) [11]

Flan parisien [12]

[En savoir plus](#) [12]

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15223>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15223>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/muffins-banane-cannelle>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/crepes-sans-gluten>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/petits-fondants-aux-amandes-et-creme-de-citron-vert>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/biscuits-la-confiture-de-lait>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/creme-irlandaise-whisky-et-cafe>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/haupia-dessert>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/quesadillas-au-fromage>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/fondant-au-marron-sauce-chocolat>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/creme-dessert-au-caramel>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/flan-parisien>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/maizena?page=1>