< retour

Epicerie

Grains de maïs

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Céréales

Origine : Mexique, Amérique centrale

Famille : Graminées

Le maïs croît sur une plante annuelle robuste qui atteint de 2 à 3 m; cette plante aux longues feuilles tombantes porte des fleurs mâles et des fleurs femelles. Les grains de maïs se développent sur des épis de 15 à 30 cm de long.

La pollinisation s'effectue à l'aide de longs fils nommés «styles» ou «soies de maïs». Ces fils

sortent hors de l'enveloppe à l'extrémité de l'épi et ils sont reliés aux fleurs qui se transformeront en grains, ainsi chaque soie est rattachée à un ovaire ou grain potentiel. On compte plusieurs centaines de grains par épi, soit un potentiel de 750 à 1 000 grains ou ovaires, disposés en rangées plus ou moins régulières. Ils sont jaunes, blancs, orange, rouges, pourpres, bleus, noirs ou bruns selon les variétés.

Un épi comporte un nombre pair de rangées de grains, soit de 8 à 24 rangées de grains.

Le grain de maïs comporte trois parties principales: le péricarpe (l'enveloppe), l'endosperme (la partie qui contient environ 90% d'amidon) et l'embryon (le germe, riche en éléments nutritifs).

Éviter de saler et de trop le cuire, car le maïs durcit et perd alors de sa saveur; il est même préférable de le cuire dans une eau à peine sucrée en laissant quelques feuilles et en ajoutant un peu de lait ou de bière à l'eau de cuisson.

VARIÉTÉS

Il existe plusieurs espèces de maïs qui peuvent être regroupées en 6 catégories différentes. À l'intérieur de ces espèces, les différences sont nombreuses; ainsi les grains sont plus ou moins sucrés, fermes, huileux et savoureux. Les États-Unis sont les plus grands producteurs de maïs, suivis notamment par la Chine, le Brésil, la Russie, le Mexique et l'Inde.

Maïs denté :L'espèce la plus importante commercialement sert surtout à alimenter les animaux, on parle de «maïs denté»; les grains sont fermes, farineux et peu sucrés et sont de couleur jaune, blanche ou rouge.

Maïs sucré : La deuxième espèce en importance est le maïs sucré destiné à la consommation humaine; les grains jaunes plus pâles ou blancs sont tendres, laiteux et sucrés. À moins d'être réfrigéré, le maïs sucré perd rapidement de sa saveur car la chaleur transforme le sucre des grains en amidon.

Maïs à éclater : Le maïs à éclater ou popcorn; il s'agit d'une variété à petits grains.

Maïs décoratif : On trouve également le maïs décoratif qui n'est pas comestible.

COMMENT CHOISIR ?

L'achat du maïs frais exige certaines précautions si on veut obtenir le maximum de saveur. Examiner les grains: s'ils sont bien frais, un coulis de jus blanc s'en écoule sous une simple pression du doigt; s'ils sont décolorés ou ratatinés, c'est qu'ils sont défraîchis. La perte de fraîcheur se note également par l'état des soies devenues foncées et sèches ainsi que par le manque d'éclat des feuilles ou par des feuilles jaunies. Délaisser le maïs vendu dans des

étalages exposés aux rayons du soleil ou à des températures élevées, car la chaleur accélère le processus qui le rend farineux. Une seule journée passée à 30°C lui fait perdre jusqu'à 50% de son sucre; à 20°C, la perte est de 26%.

QUE FAIRE AVEC ?

L'utilisation du maïs comme légume est variée. Il se consomme cuit ou tel quel sur l'épi, on l'égrène ou on le transforme en maïs lessivé. L'épi de maïs est souvent assaisonné de beurre et de sel. Les grains de maïs peuvent être retirés de l'épi avant ou après la cuisson. On utilise les grains de maïs crus notamment dans la préparation des soupes, macédoines, ragoûts et relishs. Cuits, on les sert souvent comme légume d'accompagnement ou on les ajoute aux salades. À la vapeur, les cuire une vingtaine de minutes.Les gros gruaux de maïs (hominy) proviennent d'une variété dure de maïs (maïs «dent» ou maïs «flint») qui est séché sur l'épi et égrené pour ensuite être mis à tremper dans une solution de bicarbonate de sodium, de chaux ou de cendre de bois, ce qui ramollit et fait gonfler son enveloppe. Le grain est ensuite débarrassé de son enveloppe puis dégermé par un processus de friction. L'intérieur du grain est ensuite séché; il ressemble alors à du maïs à éclater mais à la texture plus molle. Souvent disponible en conserve, ce maïs est aussi séché ou cuit. On l'incorpore aux soupes et ragoûts qui mijotent longuement.

COMMENT PRÉPARER ?

L'épi est cuit avec ou sans les feuilles; le maïs épluché est parfois enveloppé d'une feuille d'aluminium afin de le cuire au four ou au barbecue. La cuisson s'effectue à l'eau, à la vapeur, à la chaleur sèche (four, barbecue) ou au four à micro-ondes. Plonger les épis dans l'eau bouillante et cuire de 3 à 4 min pour des petits épis et de 5 à 7 min pour les plus volumineux. À l'autocuiseur, mettre 250 ml de liquide et cuire de 3 à 5 min (à 103 kPa). Au four, cuire environ 35 min à 220 °C; au four à micro-ondes, cuire environ 3 min à haute intensité pour un épi et allouer 5 min de temps de repos.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'épi de maïs perd rapidement sa saveur. On recommande de le consommer le plus rapidement possible, préférablement le jour de l'achat. Si on ne prévoit pas le consommer immédiatement, le mettre au réfrigérateur sans enlever les pelures. S'il est pelé, le conserver dans un sac de plastique au réfrigérateur.

Le maïs frais se met en conserve ou se congèle. L'épi se congèle après avoir été blanchi (de 7 à 11 min selon la grosseur) ou égrené (blanchir d'abord l'épi 4 min, puis l'égrener). L'épi blanchi et congelé se conserve 1 an tandis qu'en grains, il se conserve 3 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les principales matières grasses du maïs sont composées d'acides gras polyinsaturés (46%), d'acide gras monoinsaturés (28%) et d'acide gras saturés (15%) (voir Corps gras).

La composition des glucides varie selon les variétés: l'amidon est plus abondant dans les variétés farineuses, ce qui donne des grains peu sucrés. Dans les variétés sucrées, un gène retarde la transformation du sucre en amidon, transformation qui commence dès que le maïs est cueilli, entraînant en quelques heures une perte de saveur.

Le maïs frais cuit est une bonne source d'acide folique, de potassium et de thiamine; il contient du magnésium, de l'acide pantothénique, de la vitamine C, du phosphore, de la niacine, du zinc et de la riboflavine; il est une source élevée de fibres.

Le maïs en crème est une bonne source d'acide folique; il contient du potassium, de la vitamine C, du magnésium, du zinc, de la niacine et du phosphore.

La semoule de maïs jaune à grains entiers est une excellente source de magnésium, thiamine, fer et potassium; une bonne source de phosphore, zinc, niacine et vitamine B6; elle contient riboflavine, acide folique, cuivre, acide pantothénique et vitamine A. Elle est une source très élevée de fibres.

La semoule de maïs jaune dégermée est une bonne source de folacine et de magnésium; elle contient de la vitamine B6, du potassium, de la niacine, de la thiamine, du zinc, du fer et du phosphore.

La farine de maïs jaune à grains entiers est une excellente source de magnésium, de potassium et de phosphore; une bonne source de vitamine B6, de thiamine, de zinc et de fer; elle contient de la niacine, du cuivre, de l'acide folique, de l'acide pantothénique, de la riboflavine et de la vitamine A; elle est une source très élevée de fibres.

Le son de maïs contient du magnésium et du fer; il est une source très élevée de fibres. Le germe de maïs est une excellente source de magnésium, de phosphore, de thiamine, de potassium et de zinc; une bonne source de vitamine B6 et de fer; il contient de la riboflavine, de l'acide folique et du cuivre.

Le maïs, qu'il soit frais, bouilli ou séché, est déficient en lysine et en tryptophane, des acides aminés qui composent les protéines (voir Théorie de la complémentarité). C'est la seule céréale (la variété jaune) contenant de la vitamine A. Les personnes qui se nourrissent presque exclusivement de maïs souffrent souvent de pellagre, maladie due à une déficience en niacine qui affecte le système nerveux, le système digestif, les muqueuses de la bouche

et la peau. La pratique ancestrale qui consiste à incorporer au maïs de la chaux, de la soude caustique ou des cendres fut un geste instinctif pour pallier les déficiences de cette céréale car le maïs contient de la niacine dont 50 à 80% sous une forme qui ne peut être assimilée par l'organisme. L'addition de chaux ou de potasse au maïs rendrait la niacine assimilable.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
99 kcal	3,41 g	16,40 g	1,50 g	26,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
3,00 mg	1,00 mg	0,20 g	77,00 mg	4,77 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,56 g	0,04 mg	0,40 mg	0,45 mg	0,20 mg

vitamin B1
0,09 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Seule céréale originaire d'Amérique, probablement du Mexique ou d'Amérique centrale, le maïs a constitué la base de l'alimentation des civilisations précolombiennes depuis les temps reculés sur presque tout le continent. On a retrouvé au sud du Mexique des vestiges démontrant la plus ancienne trace d'un repas à base de petits épis de maïs qui remontent à quelque 7 000 ans. Les mythes mayas, aztèques et incas y faisaient référence; il figurait dans les cérémonies religieuses, servait de monnaie d'échange, de bijoux, de combustible, de matériau de construction et de tabac (les soies). L'exploration du Nouveau Monde révéla que le maïs était déjà cultivé du Canada au Chili par les Indiens. Du Mexique au nord de l'Amérique, on se nourrissait de bouillie de maïs sucrée de miel, pimentée, additionnée de légumes, de viande ou de poisson. La présence de cette céréale adaptée à tous les climats et terrains et les techniques mises au point par les Indiens incitèrent les colons à s'installer rapidement. Du côté de l'Ancien Monde, on ne prit connaissance du maïs que vers le milieu du xv e siècle; les Portugais l'introduisirent en Afrique au début du xvie siècle. Le maïs demeure toujours populaire dans les Amériques. Les Québécois le nomment souvent «blé

d’Inde», nom qui rappelle que l’on crut découvrir les Indes en abordant ce continent. Christophe Colomb fut le premier à en rapporter l’existence lorsqu’il visita Cuba en 1492. Cortez l’aurait ensuite introduit en Europe où on le désigna longtemps sous le nom de «blé turc», probablement parce qu’à une certaine époque on appelait «turc» ce qui venait de l’étranger.

Blinis de maïs [3]

En savoir plus [3]

Sucettes de pop corn au chocolat [4]

En savoir plus [4]

Bolo de milho - gâteau brésilien au lait de coco [5]

En savoir plus [5]

Velouté de maïs et pop corn épicé [6]

En savoir plus [6]

Mousse de maïs [7]

En savoir plus [7]

Pop corn salé aux épices [8]

En savoir plus [8]

Velouté de maïs [9]

En savoir plus [9]

Echine de porc et déclinaison de maïs [10]

En savoir plus [10]

Blinis de maïs et porc laqué [11]

En savoir plus [11]

Pastel de choclo (hachis parmentier chilien) [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] → [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15636

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15636

[3] https://www.qooq.com/recipes/blinis-de-mais

[4] https://www.qooq.com/recipes/sucettes-de-pop-corn-au-chocolat

[5] https://www.qooq.com/recipes/bolo-de-milho-gateau-bresilien-au-lait-de-coco

[6] https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-mais-et-pop-corn-epice

[7] https://www.qooq.com/recipes/mousse-de-mais

[8] https://www.qooq.com/recipes/pop-corn-sale-aux-epices

[9] https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-mais

[10] https://www.qooq.com/recipes/echine-de-porc-et-declinaison-de-mais

[11] https://www.qooq.com/recipes/blinis-de-mais-et-porc-laque

[12] https://www.qooq.com/recipes/pastel-de-choclo-hachis-parmentier-chilien

[13] https://www.qooq.com/ingredients/grains-de-mais?page=1