



Le Maïs

Bienfaits

Originaire d'Amérique, le maïs contient une bonne quantité d'antioxydants, mais contient surtout une tonne de vitamines et de minéraux : B1, B2, B3 et C, phosphore, magnésium, fer, zinc, manganèse et cuivre. Cuit, la lutéine et la zéaxanthine sont alors libérées, protégeant ainsi l'œil contre certaines maladies. Certaines études ont aussi démontré qu'une consommation régulière de maïs diminuerait le cholestérol. Enfin, il est intéressant de noter que les grains de maïs ne contiennent aucune trace de gluten.

Préparation

Nous retrouvons le maïs sous forme d'épis, de grains séchés, de farine, en conserve et même soufflé (qui peut être une très bonne collation si l'ajout de beurre ou de sel est omi).



Recette - Salade de quinoa aux tomates et au maïs

Portions : 3 Préparation : 20 minutes Cuisson : 12 minutes



Ingrédients

- 1 tasse et demie (375 ml) d'eau
- ¾ de tasse (180 ml) de quinoa rincé
- 3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à table (15 ml) de vinaigre de vin rouge (facultatif)
- ½ c. à table (7 ml) de miel liquide
- 1 c. à table (15 ml) de basilic frais haché
- ¼ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre noir
- 2 tomates tranchées en dés
- 1 tasse (250 ml) de grains de maïs cuits
- ½ tasse (125 ml) d'oignons verts hachés

Étapes

- 1- Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter le quinoa, réduire le feu, couvrir et cuire 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et l'eau, complètement absorbée.
- 2- Séparer les grains de quinoa à la fourchette et laisser refroidir.
- 3- Dans un bol, à l'aide d'un fouet idéalement, mélanger l'huile, le vinaigre de vin, le miel, le basilic, le sel et le poivre.
- 4- Ajouter le quinoa refroidi, la tomate, le maïs et les oignons verts et mélanger pour bien enrober les ingrédients.
- 5- Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment d'utiliser.

Sources :

<http://www.coupdepouce.com/recettes-cuisine/entrees-et-accompagnements/salades/salade-de-quinoa-aux-tomates-et-au-mais/r/13559>
http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=mais_nu
<http://www.regimesmaigrir.com/actualites/article.php?id=1482>