

# LE MAÏS PAYSAN

## EN CUISINE




LA  
RECETTE  
DU MOIS

#6

# CRUMBLE & BROWNIES

## CRUMBLE A LA FARINE DE MAÏS

 Préparation : 15 min

 Cuisson : 20 min à 180°C

- 100G DE FARINE DE MAÏS
- 100G DE SUCRE
- 100G DE POUDRE D'AMANDES
- 100G DE BEURRE
- FRUITS DE SAISON
- CANNELLE (FACULTATIF)

- ▶ Mélanger du bout des doigts la farine, le sucre, la poudre d'amandes et le beurre de façon à obtenir une pâte sableuse.
- ▶ Couper des fruits de saison, les placer dans un moule beurré, ajouter de la cannelle (facultatif).
- ▶ Poser la pâte à crumble sur les fruits.
- ▶ Cuire au four à 180°C une vingtaine de minutes.

## BROWNIES A LA FARINE DE MAÏS

 Préparation : 10 min

 Cuisson : 15 min à 180°C

- 50G DE FARINE DE MAÏS
- 200G DE CHOCOLAT PÂTISSIER
- 150G DE BEURRE
- 3 ŒUFS ENTIERES
- 125G DE SUCRE
- 1/2 SACHET DE LEVURE
- NOIX OU NOIX DE PÉCAN (FACULTATIF)

- ▶ Faire fondre le beurre. Eteindre le feu.
- ▶ Ajouter le chocolat en morceaux dans le beurre pour qu'il fonde à son tour.
- ▶ Dans un saladier, mélanger le sucre et les œufs. Ajouter le mélange chocolat-beurre puis la farine et la levure. Ajouter des noix ou noix de pécan (facultatif).
- ▶ Verser la pâte dans un moule beurré. Cuire 15 min à 180°C.



## TRUCS & ASTUCES

### Des brownies plus légers

Pour une version légère de la recette de brownies, remplacer la moitié du beurre par de la compote de pomme.

# LE MAÏS PAYSAN

## QU'EST-CE QUE C'EST ?



Les **maïs paysans** sont aussi appelés **maïs populations** ou maïs issus de **semences paysannes**. Il s'agit de variétés non-hybrides F1, sélectionnées par les paysans dans leurs champs.

Disparues du paysage agricole avec l'arrivée des variétés modernes, elles sont recultivées principalement sans arrosage depuis une quinzaine d'années par des agriculteurs passionnés, souhaitant proposer des produits de qualité, préserver la biodiversité cultivée et l'environnement et se réapproprié un geste millénaire (l'autoproduction de la semence).

Elles présentent des caractéristiques nutritionnelles et gustatives remarquables. La semoule et la farine de maïs sont des produits peu chers, simples à cuisiner.



## LE PROJET MIAM

Ce projet vise à structurer des filières locales de production et de distribution des produits issus du maïs paysan, principalement sous forme de semoule et de farine. Afin d'offrir un débouché stable aux producteurs, il propose d'accompagner citoyens et chefs cuisiniers en restauration collective à l'introduction du maïs paysan dans les menus du quotidien.

Il est porté par AgroBio Périgord, CBD, BLE et l'Alpad40 en partenariat avec Laurence Dessimoulie, cuisinière éco-responsable en Gironde et le Collectif les Pieds dans le Plat, réseau national de professionnels formateurs en restauration collective bio locale.

*Retrouvez d'autres recettes à base de maïs paysan dans le livre « du Maïs Paysan dans mon Assiette »*

*disponible auprès d'AgroBio Périgord - 12€*

*05 53 35 88 18 - biodiversite@agrobioperigord.fr*

PROJET SOUTENU ET FINANCÉ PAR :

