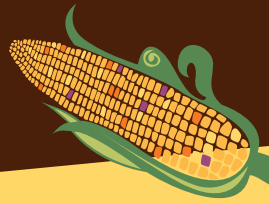


# LE MAÏS PAYSAN

## EN CUISINE



LA  
RECETTE  
DU MOIS

#3



## PÂTES À TARTES POUR L'ÉTÉ

 6 personnes

 Préparation : 15 min

### PÂTE À TARTE SUCRÉE AU MAÏS

- 250G FARINE DE MAÏS POPULATION OU MÉLANGE DE FARINES MAÏS/BLÉ

- 150G BEURRE

- 95G SUCRE GLACE

- 30G POUDRE D'AMANDE

- 1 ŒUF

- ▶ Mélanger le beurre mou avec le sucre glace.
- ▶ Ajouter la poudre d'amande, l'œuf et le sel.
- ▶ Mélanger et ajouter la farine.
- ▶ Former une boule.
- ▶ Etaler et garnir selon vos envies, avec des fruits de saison.

### PÂTE À TARTE SALÉE SANS GLUTEN

- 125G FARINE DE MAÏS POPULATION

- 125G FARINE DE POIS CHICHE

- 125G BEURRE

- 1 ŒUF

- ▶ Mélanger la (ou les) farine(s) / et la semoule.
- ▶ Ajouter le beurre mou et mélanger pour obtenir une consistance sableuse.
- ▶ Ajouter l'œuf et former une boule de pâte. Etaler et garnir selon vos envies.

**Version végétale** Remplacer le beurre et l'œuf par 70g d'huile d'olive et 12cl d'eau. Placer dans un saladier l'huile et l'eau puis émulsionner le mélange. Ajouter la (les) farine(s) et la semoule d'un seul coup et former la boule de pâte.

### PÂTE À TARTE SALÉE CROUSTILLANTE

- 125G FARINE DE BLÉ T80

- 125G SEMOULE DE MAÏS POPULATION

- 125G BEURRE

- 1 ŒUF

## TRUCS & ASTUCES

### La semoule et la farine de maïs paysan sont des produits frais !

La farine et la semoule de maïs paysan sont directement issues du grain moulu. La mouture est réalisée au coup par coup, à chaque commande de votre magasin au producteur. Par ailleurs, aucun traitement n'est appliqué en cours de stockage ou après mouture. La semoule de maïs n'est pas précuite, comme c'est le cas dans l'industrie.

Il est donc important de considérer semoule et farine comme des produits frais. Elles se consomment dans les deux mois après achat et se conservent dans un endroit frais et sec, en dernier recours dans la porte du réfrigérateur, tout particulièrement l'été.



# 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'Alpadjo 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 :

