



Maïs local

Disponibilité:
juillet à octobre

Pourquoi l'adopter ?

→ Du maïs à volonté!

Plus d'une cinquantaine de variétés de maïs doux sont produites au Québec. Le maïs est disponible dès la fin juin, pour les variétés très précoces. Il faut le consommer le plus rapidement possible, car il perd rapidement sa saveur et sa valeur nutritive.

→ Parce qu'il fait partie de nos petits plaisirs gastronomiques!

Même si on le mange souvent comme un légume, le maïs fait partie de la famille des céréales. On retrouve ce grain entier qui regorge de vitamines dans notre pâté chinois, nos épluchettes de blé d'inde et même nos soirées cinéma!



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Salade de maïs de Simon



PORTIONS: 3 À 4

10 MIN

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de maïs en grains surgelé
- 1 avocat, coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de concombre coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de haricots rouges en conserve
- 1 oignon vert
- 8 olives Kalamata, hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de riz
- 20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive
- Coriandre fraîche au goût
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Mettre les 6 premiers ingrédients ensemble dans un bol.
- 2 Mélanger le jus de lime, le vinaigre et l'huile dans un petit bol et l'incorporer au premier mélange.
- 3 Ajouter la coriandre fraîche et assaisonner au goût.

Source: Simon Deschamps (8 ans)

Burritos de maïs



PORTIONS: 4

10 MIN 1 MIN

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de maïs en grains surgelé
- 250 ml (1 tasse) de haricots rouges
- 125 ml (½ tasse) de riz cuit
- 160 ml (2/3 tasse) de salsa du commerce
- 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar râpé
- 4 à 6 grandes tortillas

Préparation

- 1 Mélanger les 4 premiers ingrédients.
- 2 Répartir 125 ml (½ tasse) à 160 ml (2/3 tasse) du mélange sur les tortillas, garnir de fromage et rouler
- 3 Cuire 1 min au micro-ondes et servir.

Source: Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce!

- Cru ou cuit il suffit de tenir l'épi verticalement et de faire glisser la lame d'un couteau de haut en bas pour couper les grains à leur base. attention aux doigts!

