Salade d’endives, vinaigrette moutarde

Bonjour à toutes et tous,
Dans le flot des activités pour préparer Noël, que diriez vous d’une idée-recette pour changer sans se prendre la tête ? Sans doute comme vous, au quotidien, j’ai quelques recettes vraiment basiques que je sors volontiers les jours de flemme

---

Rôti de lotte à la sauge et au lard

Bonjour à toutes et tous
Les deux années de covid-19 en petit comité ont bousculé les habitudes familiales concernant les repas de fêtes, rendant possible l’excursion dans des plats moins traditionnels que la volaille farcie ou la bûche. Cette année par exemple, on ira vraisemblablement passer Noël du côté de chez mes parents et les « organisateurs logistique » (…)

DIY – Diffuseur de parfums maison

Bonjour à toutes et tous,
Dans mon entourage, j’ai de amateurs de bougies parfumées

et/autres diffuseurs aromatiques. Comme on prévoit de passer chez eux vers les fêtes, je me suis posé la question de leur fabriquer un quelque chose d’aromatique « fait maison »

Tourte aux blettes, pommes de terre et noix

Bonjour à toutes et tous
Cette année, la question du pouvoir d’achat et du « prix » des fêtes de fin d’année revient souvent dans les discussions de machine à café au travail. Même ceux qui ont un (très) bon salaire disent cette année « devoir faire attention » pour l’ensemble des postes de dépense : cadeaux, menus, décos.

Gâteau de Noël butternut, noix, noisette

Bonjour à toutes et tous
Pour les repas des fêtes de fin d’année et en particulier le dessert, il n’est pas rare que je me mette les petits plats dans les grands et fasse une excusions dans recettes pâtissières. Ce jour là, c’est un foisonnement de biscuits et de crèmes, de ganaches et de meringues…

Albert Bredele (Biscuit de l’avent)

Bonjour à toutes et tous,
Le premier dimanche de l’avent arrive, marquant le début des festivités de Noël, et l’entrée du blog dans la période des fêtes de fin d’année. Pour être sincère avec vous, cela a été très « sportif » de préparer toutes les publications dédiés avec le rush des plantations du terrain.Néanmoins

---

Randonnée autour des Lacs du Néouvielle (Pyrénées)

Bonjour à toutes et tous,
Après un été difficile, courant septembre, nous avons réussi à prendre un (court) week-end pour partir dans les Pyrénées. Nous avons sélectionné la région du Néouvielle du côté de Saint Lary Soulan qui cumulait proximité de la maison et réputation des paysages.

Comment cuisiner la farine de maïs ?

I. Présentation

En direct des champs

Le maïs désigne en fait une plate de la famille des céréales, les *Poacéaes* ou *graminées*, qui produisent des grains comestibles. Le maïs se distingue de beaucoup d'entre elles par la présence d'une robuste haute tige (de 40cm à plusieurs mètres selon les variétés), et des feuilles bien large. Il fleuri en panicule en milieu d'été, avant de présenter des épis qui grossissent au fur et à mesure de la maturité.A noter que contrairement au blé qui se sème en automne ou tout début de printemps, le maïs est une culture d'été qui a besoin d'un sol à au moins 10°C pour germer, et au moins 18°C pour fleurir. Il a tendance a préférer les sols riches et en particulier les sols bien arrosés (d'où les nombreux arrosages d'été).

champ de maïs (juin)

Histoire

A l'origine, le maïs était une plante tropicale, domestiquée et cultivées dans les anciennes civilisations d'Amérique centrale et méridionale, et Nord-Amérindiens. Ses intérêts nutritifs comme le fait qu'elle s'associait bien avec d'autres plantes potagères en faisaient une céréale de choix. Elle faisait notamment partie des « trois soeurs » : maïs, haricots grimpants et courges.Lorsque les colons occidentaux débarquèrent aux Amériques, ils virent de suite le fort intérêt du maïs pour l'alimentation et en rapportèrent en Europe dès 1500. Il fut notamment cultivé en Espagne et Portugal sous le nom de » gros millet marocain » puis remonta progressivement au sud de la France. Restant souvent mal considéré versus le blé, il devint plutôt ingrédients des plats pauvres et agrémenta nombre recettes paysannes.Avec le temps, le maïs présentant un meilleur rendement que certaines céréales (millet, ..) il les remplaça progressivement. Il est cultivé à la fois pour l'alimentation humaine comme pour le bétail.

Les variétés

Le maïs ne se résume pas qu'à des épis jaunes dorés. On peut retrouver diverses variétés, souvent locales telles que :

- le maïs jaune classique
- le maïs a pop-corn
- le maïs blanc
- le maïs rouge

Sur les étals

La farine de maïs se retrouve le plus souvent en magasin bio, dans les boutiques de producteurs locaux. Elle se caractérise le plus souvent par une couleur bien jaune, la présence de petits grains. A noter qu'il ne faut pas la confondre avec la

polenta (semoule de maïs) ou la fécule de maïs / maïzena (amidon de maïs pur).

Farine de maïs

II. Comment la cuisiner ?

La préparer

Comme les autres farines, c’est une farine qui se cuit, une fois mélangée à des éléments liquide.La farine de maïs ne contient pas de gluten, ce qui en fait une farine de choix pour les régimes sans gluten. Avec sa richesse en amidon de maïs, c’est une farine qui a un fort pouvoir liant à la cuisson, ce qui permet de l’utiliser pour former des galettes, pancakes, gâteaux, seule ou en association. Elle a tendance à donner une texture légèrement granuleuse aux préparations, ce qui peut surprendre au premier abord.A noter que l’absence de gluten fait qu’elle n’est pas utilisable seule pour réaliser des pains. Elle peut néanmoins être utilisée en association avec d’autres éléments.

Dans quels plats ?

La farine de maïs s'utilise assez traditionnellement dans des gâteaux, clafoutis, équivalents de galettes et autres mets « à pâte ». Plusieurs recettes traditionnelles du sud-ouest l'utilisent comme le millas, millason, mestruet.

En petite quantité elle peut s'intégrer aux pains et brioches, apportant une note sucrée et un légère granuleux.En Afrique, elle est utilisée dans une sorte de purée blanche, le Nshima, qui est un accompagnement.

Les associations

La farine de maïs a un goût très doux, tirant vers le sucré, qui permet de nombreuses associations.Côté condiments, elle se marie bien avec le rhum, les noix, les raisins secs,…

Côté légumes, elle fonctionne très très bien avec les courges (aussi sucrées), les carottes. Dans une notre plus contrastée, les poireaux et les épinards se marient bien.

L'ensemble des fruits se marient avec elle. On notera quand même que le citron lui vont très bien car il apporte du pep's, comme les prunes cuites.

On peut lui associer diverses sortes de fromage (comme avec la polenta), ainsi que les charcuteries, lard et dérivés.

III. Les recettes du blog

Retrouvez les recettes du blog pour vous inspirer avec la farine de maïs

- Millas (Gâteau du sud ouest)
- Mesturet au potiron

- Biscuits à la farine de maïs et orange
- Brioches roulées au miel et farine de maïs

Mesturet au potiron

Brioche roulée miel et farine de maïs

Biscuits farine de maïs orange

Sources de l’article:

- wikipédia : maïs
- wikipédia : farine de maïs