



# Galettes de maïs

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de cuisson	10 min
Portions	4

## Préparation

---

- 3 épis de maïs, frais
- 1 oignon, rouge
- 5 branches de coriandre
- 2 œufs
- 125 g de farine fleur
- ½ cc de poudre à lever
- Sel
- Poivre
- 50 ml d'huile d'olive

Eplucher l'oignon et le couper grossièrement. Effeuillez la coriandre. Retirer les grains de maïs des épis. Mixer grossièrement  $\frac{2}{3}$  du maïs avec l'oignon, les feuilles de coriandre et les œufs.

Ajouter les grains de maïs restants, la farine, la poudre à lever, le sel et le poivre à la préparation et mélanger.

Préchauffer la plaque Teppan Yaki à 180 °C, la badigeonner avec l'huile d'olive et déposer la préparation en la portionnant avec une cuillère à soupe. Cuire chaque côté env. 5 minutes.

## Conseils

---

En accompagnement d'un plat principal, diviser les proportions par deux.

Il est possible également de cuire les galettes de maïs dans une poêle.

## Accessoires

---

Teppan Yaki

