



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. Effeuiller 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

