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 ⅔ 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

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019