recette écomiam

DIPS DE MAÏS ET CHIPS DE SARRASIN


4 pers.


20 min


15 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

• 6 galettes de blé noir décongelées écomiam
• 3 épis de maïs doux surgelés écomiam
• 8 g d'ail du Sud-Ouest décongelé écomiam
• 50 g de beurre de printemps doux décongelé écomiam

Épicerie / Marché

• 3 càs de tahin
• 1 citron
• 2 càs d'huile d'olive

Préparation

• Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les épis pendant 8 min, égouttez-les.

• Découpez les galettes en 8, faites fondre le beurre.

• Sur une plaque recouverte de papier cuisson, placez les chips, badigeonnez-les de beurre fondu. Faites cuire au four à 180 °C pendant 5 min.

• À l'aide d'un couteau affûté, enlevez les grain de l'épis de maïs.

• Dans un saladier placez les grains de maïs, ajoutez l'ail, pressez le jus du citron, ajoutez le tahin, versez l'huile d'olive et 4 càs d'eau. Salez, poivrez et mixez.

• Servez dans un bol avec les chips à côté.

Bon appétit !

écomiam
LES IRRÉDUCTIBLES DU SURGELÉ !