



La  
virée  
bocal



## MAÏS

**Que serait nos fins d'été sans le délicieux maïs sucré?** Les épluchettes de « blé d'inde » font partie de nos traditions estivales, on l'épluche avant de le faire bouillir et tout le monde le déguste avec du beurre et du sel, un régal! D'autres façons de le cuisiner valent la peine d'être essayées comme le faire cuire encore dans ses feuilles directement sur le BBQ ou encore sur un feu de camp. On peut aussi varier les garnitures et essayer le style « elote » mexicain avec de la crème sure, de la poudre de chili, du jus de lime, du fromage cojita et de la coriandre. Après l'épluchette, voici ce quelques façons de conserver les restes.

### Conservation court terme!

On conserve le maïs dans ses feuilles, au frigo pour 2-3 jours. Une fois cuit, il se conserve dans un contenant hermétique au frigo, 1-2 jours.



### Faites des réserves!

Mi-juillet à début octobre

## DÉGUSTEZ-LE TOUTE L'ANNÉE!



### En congelant!

Blanchir le maïs, ou le faire cuire complètement. Défaire les grains de l'épi et les mettre dans un sac hermétique. Se conserve jusqu'à un an.



### En déshydratant!

Même s'il n'est pas commun de déshydrater le maïs, on peut le faire dans le but de le réhydrater dans une soupe ou un chili par exemple. On suggère de le déshydrater une fois cuit et détaché de l'épi. Régler la température du déshydrateur à 135°F et commencer par 4-5h de séchage et continuer au besoin. Conserver dans un contenant hermétique jusqu'à un an.



### En cannant!

Puisque le maïs est un aliment basique avec un pH autour de 6, sa mise en conserve sécuritaire nécessite un autoclave. Nous vous invitons à suivre **la recette officielle** de Bernardin.

On peut le mettre en conserve avec un traitement de pasteurisation sans autoclave s'il est cuisiné dans une salsa par exemple. **La recette en détail.**



### En lacto-fermentation!

La lacto-fermentation est une excellente manière de redécouvrir ce grain. Couper les épis cuits en morceaux et les mettre dans un pot de verre. Couvrir les morceaux avec une saumure à 2% (la quantité de sel doit équivaloir à 2% du poids des morceaux d'épis). Fermer le pot à demi pour laisse le Co2 s'échapper et laisser fermenter à température ambiante de 4 à 12 jours, au goût. Mettre au frigo pour ralentir la fermentation.