

Épis de maïs

plaisir à savourer dès que l'envie est là

Ingrédients pour 1 personne

- 1 épis de maïs
- ¼ de poivron rouge
- 10g échalote
- 10g beurre fondu
- 0,5g persil

Préparation 10 minutes / Cuisson 35-40 minutes

- Préchauffer le four à 220°C
- Couper le poivron, enlever les pépins et en mettre ¼ au four environ 15 minutes, la peau doit griller légèrement
- Nettoyer l'épi et le sécher
- Mixer le poivron rouge grillé, l'échalote, le persil
- Saler, poivrer
- Faire fondre le beurre au micro-ondes dans une tasse ou dans une casserole
- Mélanger le beurre au poivron
- À l'aide d'un pinceau, badigeonner l'épi de maïs avec la moitié de la marinade
- Mettre le four à chauffer sur la position grill
- Mettre l'épi de maïs à griller environ 20-30 minutes en tournant de temps en temps, une fois cuit la pointe du couteau doit traverser facilement
- A la sortie du four badigeonner avec le reste de la marinade
- Servir aussitôt

Accompagnement

- Vous pouvez préparer cet épi de maïs en entrée ou lors d'un plateau télé

Diétôdélices