

MAÏS ÉCLATÉ SALÉ



COLLATIONS

Laurence 
www.laualabouffe.com

© LAU À LA BOUFFE
BSC. NUTRITION // DEP CUISINE ITHQ
@laualabouffe

Maïs éclaté salé

DESCRIPTION

Pourquoi ne pas ajouter un peu d'umami à votre collation préférée ? Le genre de collation qui se prépare rapidement et qui se conserve efficacement pour la semaine.

INGRÉDIENTS

- ¼ tasse (40 g) de maïs à éclater
- QS Huile d'olive extra-vierge

Garnitures

- ¼ tasse levure alimentaire
- 1 c. à thé poudre de bouillon de légumes

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffer l'huile. Ajouter les grains de maïs et bien les enrober d'huile. Couvrir et cuire à feu vif en remuant la casserole jusqu'à ce que les grains de maïs soient éclatés.
2. Verser le maïs dans un bol et l'aromatiser avec la levure alimentaire et la poudre de bouillon de légumes.

*QS : Quantité suffisante

PORTIONS

2L | 8 tasses

TEMPS

Préparation : 1 minute

Cuisson : 2 minutes

Total : 3 minutes

COÛT

Faible

DIFFICULTÉ

Débutant



NUTRITION

Haut en acides gras monoinsaturés !

Lipides : 14 g

Glucides : 10 g (2 g fibres)

Protéines : 4 g

Calories : 182 (pour 2 tasses)

TRUC DE LAU

Diviser en 4 portions et conserver dans des pots de yogourts vides (par exemple). Efficace !