

Maïs grillé sur le BBQ (style Elotes)



Découvrez notre recette irrésistible de Maïs grillé sur le BBQ, inspirée des célèbres Elotes mexicains. Un délice au goût fumé, saupoudré de saveurs épicées et de fromage délectable. Essayez-le maintenant !

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 230

Lipides 9

Glucides 35

Fibres 2

Protéines 7

Sodium 280

Ingrédients

Sauce

- 250 ml (1 tasse) de crème de soya de type Belsoy
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail, hachée
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel

- Poivre au goût

Maïs

- 8 épis de maïs frais, épluchés
- 60 ml (1/4 tasse) de fromage feta émietté
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- 15 ml (1 c. à soupe) de levure nutritionnelle (optionnel)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth frais (ou autre herbe fraîche)
- Quartiers de lime

Préparation

1. Préchauffer le BBQ à puissance élevée.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'une fourchette.
3. Déposer les épis sur la grille et baisser la puissance du BBQ pour laisser cuire les maïs environ 15 minutes à couvert baissé en les tournant de temps en temps.
4. Retirer du feu. Garnir de la sauce, du fromage feta émietté, de la poudre de chili, de l'aneth et du jus de lime.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux