



# BEIGNETS DE MAÏS SALÉS

avec salade de tomates et d'avocats et crème à la coriandre

VÉGÉ



## BONJOUR BEIGNETS

Une collation sucrée ou salée  
typique du sud des États-Unis!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 495



Tomates raisins



Oignons verts



Coriandre



Lime



Mélange cumin-ail



Avocat



Poudre à pâte



Farine tout usage



Maïs en grains



Crème sure



Miel



Fromage feta,  
émietté



Semoule de maïs

## SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Bols moyens (2)
- Cuillères à mesurer
- Petit bol
- Beurre non salé **2** (2 c. à table | 4 c. à table)
- Fouet
- Tasses à mesurer
- Zesteur
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- |                                  |                |  |               |
|----------------------------------|----------------|--|---------------|
| • Tomates raisins                | 227 g          |  | 454 g         |
| • Oignons verts                  | 2              |  | 4             |
| • Coriandre                      | 7 g            |  | 14 g          |
| • Lime                           | 1              |  | 1             |
| • Mélange cumin-ail              | 1 c. à thé     |  | 2 c. à thé    |
| • Avocat                         | 1              |  | 2             |
| • Poudre à pâte                  | 1 c. à table   |  | 2 c. à table  |
| • Farine tout usage <b>1</b>     | ½ tasse        |  | 1 tasse       |
| • Maïs en grains                 | 113 g          |  | 227 g         |
| • Crème sure <b>2</b>            | 6 c. à table   |  | 12 c. à table |
| • Miel                           | 1 ½ c. à table |  | 3 c. à table  |
| • Fromage feta, émietté <b>2</b> | ½ tasse        |  | 1 tasse       |
| • Semoule de maïs <b>1</b>       | ¼ tasse        |  | ½ tasse       |

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- |                               |                                  |
|-------------------------------|----------------------------------|
| <b>0</b> Seafood/Fruit de Mer | <b>6</b> Mustard/Moutarde        |
| <b>1</b> Wheat/Blé            | <b>7</b> Peanut/Cacahuète        |
| <b>2</b> Milk/Lait            | <b>8</b> Sesame/Sésame           |
| <b>3</b> Egg/Oeuf             | <b>9</b> Sulphites/Sulfites      |
| <b>4</b> Soy/Soja             | <b>10</b> Crustacean/Crustacé    |
| <b>5</b> Tree Nut/Noix        | <b>11</b> Shellfish/Fruit de Mer |

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART

À l'étape 5, ne pas oublier la « règle de la première crêpe » : le premier essai n'est jamais le plus concluant, mais les suivants seront de plus en plus satisfaisants à mesure que la poêle devient assez chaude!



### 1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.\*

Couper les **tomates** en deux. Émincer les **oignons verts**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser **la moitié** de la **lime** (1 lime pour 4 pers). Couper **le reste** de **lime** en quartiers (s'il en reste). Peler et couper l'**avocat** en cubes de 1,25 cm (½ po).



### 4 PRÉPARER LA CRÈME

Dans un petit bol, mélanger **le reste** de **crème sure** et **le reste** de **coriandre**. Réserver.



### 2 PRÉPARER LA PÂTE

Dans un bol moyen, fouetter la **farine**, la **semoule de maïs**, la **poudre à pâte**, le **mélange cumin-ail**, **½ c. à table** de **miel** (dbl pour 4 pers), **2 c. à table** de **crème sure** (dbl pour 4 pers), **½ tasse** d'**eau froide** (dbl pour 4 pers). Ajouter le **maïs**, **la moitié** de la **feta**, **la moitié** de la **coriandre**, **la moitié** du **zeste de citron**, **la moitié** des **oignons verts** et **½ c. à thé** de **sel** (dbl pour 4 pers). Mélanger. **Poivrer**. Réserver.



### 5 CUIRE LES BEIGNETS

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** de **beurre** et faire fondre en tournoyant. Ajouter **quatre** portions de **pâte à beignets** (**½ tasse** par portion). Baisser à feu moyen. Poêler les **beignets** jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits, de 3 à 4 min par côté. (**NOTE**: cuire en 2 étapes pour 4 pers. Si la poêle utilisée est petite, cuire moins de beignets à la fois, en ajoutant 1 c. à table beurre à chaque étape.)



### 3 PRÉPARER LA SALADE

Dans un autre bol moyen, fouetter **le reste** de **zeste de citron**, **le reste** de **miel**, **1 c. à table** de **jus de citron** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Ajouter les **tomates**, l'**avocat**, **le reste** d'**oignons verts** et **le reste** de la **feta**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### 6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **beignets** et la **salade de tomates et d'avocats** dans les assiettes. Servir avec la **crème à la coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## SANTÉ!

Ces beignets cuits à la poêle sont meilleurs pour la santé que la version frite traditionnelle.