

# MAIZENA®

F L E U R D E M A Ï S

## LIVRET DE RECETTES

Sans Gluten



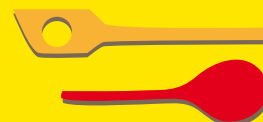
### 2 usages majeures :

#### Dans vos sauces

Pour des sauces légères et bien liées, remplacez la farine par de la Fleur de Maïs Maizena®

#### Dans les Gâteaux

Pour préparer des gâteaux à la texture plus moelleuse et légère, remplacez 50% de la farine par de la Fleur de Maïs Maizena®.



# MAIZENA®

## GOUGÈRES TRÈS GAIES



Recette sans gluten

### Ingrédients :

- Pour la pâte à choux :** 145 g de Fleur de Maïs MAIZENA® • 4 œufs  
• 100 g de beurre • 100 ml de lait • 100 ml d'eau • 1 pincée de sel  
• 1 pincée de poivre • 1 pincée de poivre rouge concassé
- Pour la garniture des gougères :** • 100 g de parmesan à râper soi-même  
• 1/2 poivron émincé • 5 champignons de Paris émincés • 1 petite échalote émincée et dorée à l'huile d'olive • 1 gousse d'ail émincée et dorée à l'huile d'olive • 1 brin de persil haché • 5 brins de ciboulette hachés

#### DIFFICULTÉ



moyen

#### QUANTITÉ

15

gougères

#### PRÉPARATION

30

minutes

#### CUISSON

15

minutes

**Préchauffez** votre four à 180° (th. 6). Retirez la plaque du four et recouvrez-la de papier sulfurisé.

Dans une grande casserole, portez à ébullition l'eau, le lait, le beurre, le sel et les poivres.

**Hors du feu**, ajoutez d'un seul coup Fleur de Maïs MAIZENA®. Travaillez la pâte vivement. Dès que la pâte forme une boule et se détache de la paroi de la casserole, remettez la casserole sur le feu juste quelques secondes. Hors du feu, ajoutez un œuf, travaillez la pâte à nouveau pendant 2 minutes, puis ajoutez le 2ème œuf et ainsi de suite.

**Ajoutez** ensuite le parmesan. Mélangez doucement. Séparez la pâte en 2 parts égales. Dans une part, incorporez le poivron, les champignons et l'échalote, dans l'autre, incorporez les herbes et l'ail.

**Formez** à partir de chaque pâte, des petits tas de la taille d'un petit oeuf et disposez-les sur la plaque de votre four recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire à 180° (th. 6) pendant 12 à 15 minutes. Laissez refroidir les gougères dans le four éteint et ouvert.

Servez en apéritif ou en entrée avec une salade verte.

Bon appétit !

### Ingrédients :

- 125 g de beurre fondu • 3 œufs • 170 g de Fleur de Maïs MAIZENA®
- 1/2 cuillerée à café de bicarbonate
- 20 olives noires ou vertes dénoyautées
- 100 g de raisins secs\* • sel, poivre.

#### DIFFICULTÉ



facile

#### QUANTITÉ

16

madeleines

#### PRÉPARATION

15

minutes

#### CUISSON

10

minutes

**Préchauffez le four** à 210° (th.7).

**Coupez les olives** en petits morceaux. Plongez les raisins secs dans de l'eau froide.

**Dans un saladier**, à l'aide d'un fouet, battez les œufs en omelette jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez les olives et les raisins égouttés. Salez, poivrez et mélangez.

**Versez ensuite** Fleur de Maïs MAIZENA®, le beurre fondu et le bicarbonate. Mélangez à l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.

**Versez la pâte dans les moules** à madeleines préalablement beurrés, en les remplissant au 3/4.

**Enfournez à mi-hauteur** et faire cuire à 210° (th.7), pendant 10 minutes. Servez en entrée avec une salade d'endives ou de roquette.

Bon appétit !

\* Vérifiez l'absence de gluten auprès du fabricant

# MAIZENA®

## MADELEINES AUX OLIVES ET RAISINS SECS



Recette sans gluten

## Ingédients :

- 1 petite botte d'aneth • 4 petits oignons nouveaux • 3 œufs • 12 cl de lait
- 160 g de Fleur de Maïs MAIZENA® • 10 cl d'huile d'olive • 10 g de poivre
- 4 tranches de saumon fumé (160 g)\* • 1 cuillerée à soupe de graines de fenouil\* • le zeste d'un citron • 100 g de fromage râpé

### DIFFICULTÉ



facile

### QUANTITÉ

4/6

personnes

### PRÉPARATION

10

minutes

### CUISSON

35

minutes

**Préchauffez le four** à 180° (th. 6). Beurrez un moule à cake de taille moyenne et réservez au frais.

**Lavez puis hachez** l'aneth. Coupez les oignons en lamelles.

**Cassez 2 œufs** en séparant les blancs des jaunes dans 2 grands récipients. Réservez les blancs. Battez un œuf entier avec les 2 jaunes. Ajoutez le lait, Fleur de Maïs MAIZENA®, puis l'huile et le poivre. Mélangez énergiquement.

**Incorporez le saumon**, les oignons, l'aneth, les graines de fenouil, le zeste d'un citron et le fromage râpé. Continuez de bien remuer.

**Montez les blancs d'œuf en neige**. Incorporez-les au mélange pour obtenir une pâte homogène.

**Versez dans le moule** à cake et enfournez à mi-hauteur. Laissez cuire 35 minutes à 180° (th. 6).

**Dégustez tiède ou froid** accompagné d'une salade de concombres.

**Bon appétit !**

\* Vérifiez l'absence de gluten auprès du fabricant.

# MAIZENA®

## CAKE AU SAUMON ET A L'ANETH



**Recette sans gluten**

# MAIZENA®

## CAKE AUX COURGETTES ET A LA FETA



**Recette sans gluten**

## Ingédients :

- 4 petites courgettes coupées en dés • 15 cl d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de graines de fenouil\*
- 200 g de Fleur de Maïs MAIZENA® • 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude • 3 œufs • 10 cl de lait • 150 g de dés de feta\*
- 1 branche d'estragon\*

### DIFFICULTÉ



facile

### QUANTITÉ

6-8

personnes

### PRÉPARATION

10

minutes

### CUISSON

45

minutes

**Préchauffez votre four** à 180° (th.6).

**Faites revenir les courgettes** dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Réservez. Faites tremper les graines de fenouil dans l'eau. Mélangez Fleur de Maïs MAIZENA® avec le bicarbonate de soude.

**Séparez les blancs d'œuf des jaunes**. Battez les jaunes d'œuf et 1 blanc d'œuf et réservez les 2 autres blancs. Ajouter l'huile, salez et poivrez. Mélangez en incorporant peu à peu Fleur de Maïs MAIZENA® afin d'obtenir une pâte lisse.

**Ajoutez le lait** puis la feta émiettée, les dés de courgettes sans le jus de cuisson, les graines de fenouil égouttées et la branche d'estragon ciselée. Mélangez bien.

**Montez les 2 blancs d'œuf en neige** ferme et incorporez-les doucement à la préparation.

**Versez la pâte dans le moule** à cake beurré et enfournez à mi-hauteur. Laissez cuire 45 minutes à 180° (th.6). Attendez 10 minutes avant de démouler. Servez chaud ou tiède avec la salade, des tomates séchées et des légumes grillés.

**Bon appétit !**

\* Vérifiez l'absence de gluten auprès du fabricant.

# MAIZENA®

## BRUSCHETTA



Recette sans gluten

### Ingrédients :

- Pour le pain :** 180 g de Fleur de Maïs MAIZENA® • 3 œufs  
• 100 ml de lait tiède • 100 ml d'huile d'olive • 1/2 cuillerée à café de sel  
• 1/2 cuillerée à café de poivre • 10 feuilles de basilic hachées
- Pour la garniture :** 1 petit bouquet de basilic  
• 1 petite barquette de tomates cerises coupées en 4  
• 2 petits concombres coupés en dés • 2 gousses d'ail • Sel, poivre

#### DIFFICULTÉ



facile

#### QUANTITÉ

6

personnes

#### PRÉPARATION

50

minutes

#### CUISSON

40

minutes

**Préchauffez le four** à 180° (th. 6)

**Salez et poivrez** les morceaux de tomates et les dés de concombres.

Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œuf, le lait tiède, l'huile, le basilic haché, le sel et le poivre.

**Ajoutez Fleur de Maïs MAIZENA®** et mélangez vivement jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène. Montez les blancs d'œuf en neige très ferme et intégrez-les doucement à la pâte.

**Versez la pâte** dans un moule à cake préalablement beurré, enfournez à mi-hauteur. Laissez cuire 40 minutes à 180° (th.6).

**Démoulez le pain** et laissez refroidir. Coupez ensuite des tranches de 1 cm d'épaisseur. Toastez les tranches et frottez-les avec les gousses d'ail. Déposez sur chaque tranche des morceaux de tomates et de concombres puis arrosez d'un filet d'huile d'olive et ajoutez quelques feuilles de basilic.

Bon appétit !

### Ingrédients :

- 150 g de Fleur de Maïs MAIZENA® • 100 ml de lait  
• 50 g de chocolat noir pâtissier • 40 g de sucre roux  
• 30 g de beurre salé • 30 g de copeaux de chocolat noir pâtissier  
• 20 g de noix de coco • 3 œufs • 1 yaourt brassé  
• 1/2 cuillerée à café de bicarbonate de soude • 2 bananes

#### DIFFICULTÉ



facile

#### QUANTITÉ

10

pancakes

#### PRÉPARATION

20

minutes

#### REPOS

60

minutes

#### CUISSON

5

minutes  
par pancakes

**Dans un saladier**, mélangez Fleur de Maïs MAIZENA® et le bicarbonate. Dans un autre saladier, battez les œufs avec 20 g de sucre roux, jusqu'à ce que le mélange mousse. Ajoutez le yaourt.

**Versez dans le premier saladier**, allongez avec le lait et mélangez. Faites fondre le beurre salé et ajoutez-le à la pâte. Râpez le chocolat noir au dessus de la pâte. Mélangez et laissez reposer une heure.

**Faites cuire les pancakes** dans une toute petite poêle beurrée et bien chaude.

**Au moment de servir**, déposez sur chaque pancake, quelques rondelles de banane, quelques copeaux de chocolat et de noix de coco et un peu de sucre roux.

Bon appétit !

# MAIZENA®

## PANCAKES CHOCOLAT - BANANE ET NOIX DE COCO



Recette sans gluten

## Ingrédients :

- 250 g de chocolat noir - 250 g de beurre salé - 250 g de sucre semoule
- 4 œufs - 2 cuillerées à soupe bombées de Fleur de Maïs MAIZENA®
- 30 à 40 g de pistache\*

### DIFFICULTÉ



facile

### QUANTITÉ

6

personnes

### PRÉPARATION

10

minutes

### CUISSON

60

minutes

**Préchauffez le four** à 180° - 210° (th 6-7).

Dans une casserole au bain-marie, faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre. Lorsque le chocolat et le beurre forment une crème, ajoutez le sucre en une seule fois et laissez cuire à feu doux jusqu'à dissolution.

**Mélangez vivement un œuf** avec Fleur de Maïs MAIZENA® puis ajoutez les 3 autres œufs et mélangez à nouveau jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Incorporez doucement la crème chocolat à la pâte tout en remuant

**Versez dans un moule** à cake préalablement beurré et faites cuire au bain-marie pendant une heure. En début de cuisson, l'eau du bain-marie doit être froide. Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir le gâteau puis placez-le au bas du réfrigérateur pendant 2 heures.

Démoulez le gâteau. Avant de servir déposez des petits morceaux de pistache sur le gâteau.

**Bon appétit !**

\* Vérifiez l'absence de gluten auprès du fabricant

# MAIZENA®

## KANOUGAT



**Recette sans gluten**

# MAIZENA®

## TARTELETTES AUX POIRES ET NOIX DE PECAN



**Recette sans gluten**

## Ingrédients :

- 150 g de noix de pécan entières\* - 30 g de sucre roux
- 60 g de Fleur de Maïs MAIZENA® - 5 cl de crème liquide
- 40 g de beurre salé fondu - 2 blancs d'œuf - 3 poires - le jus d'un citron
- 30 g de sucre roux - 1 gousse de vanille \*

### DIFFICULTÉ



facile

### QUANTITÉ

6

personnes

### PRÉPARATION

15

minutes

### CUISSON

15

minutes

**Préchauffez votre four** à 210° (th.7). Réservez 50 g de noix de pécan. Beurrez 6 moules à tarte individuels.

**Dans un saladier**, mélangez le reste des noix de pécan concassées, le sucre roux et Fleur de Maïs MAIZENA®. Ajoutez la crème et le beurre fondu. Mélangez et réservez.

**Montez les blancs d'œuf en neige** ferme et incorporez-les doucement à la préparation précédente. Versez la pâte dans les moules et enfournez à mi-hauteur. Laissez cuire 15 minutes à 210° (th.7). Laissez refroidir quelques minutes avant de démouler. Réservez.

**Lavez les poires** et coupez-les en dés. Arrosez de jus de citron et réservez.

**A feu doux**, laissez réduire 20 cl d'eau, 30 g de sucre roux et la gousse de vanille pour obtenir un sirop. Plongez 2 minutes les morceaux de poires dans le sirop. Réservez.

**Nappez les fonds de tarte** de sirop à l'aide d'un pinceau. Recouvrez-les des morceaux de poires puis du reste des noix de pécan. Dégustez avec du thé à la menthe.

**Bon appétit !**

\* Vérifiez l'absence de gluten auprès du fabricant.

## Ingrédients :

- lait (500 cl + 1 verre de 20 cl) - 25 morceaux de sucre
- 3 œufs - 2 cuillerées à soupe de Fleur de Maïs MAIZENA®
- 1 gousse de vanille fendue - 20 noisettes concassées - 2 poires

### DIFFICULTÉ



facile

### QUANTITÉ

6

pancakes

### PRÉPARATION

30

minutes

### CUISSON

35

minutes

### REPOS

1

heure

**Préchauffez votre four** à 180°, (th.6).

**Dans une casserole**, faites bouillir 500 cl de lait avec la gousse de vanille fendue. Dès l'ébullition, retirez du feu et ôtez la gousse de vanille. Les petits grains doivent être dans le lait.

**Pour préparer le caramel**, dans une grande casserole, faites chauffer les morceaux de sucre avec 4 cuillerées à soupe d'eau en remuant de temps en temps. Lorsque vous obtenez une couleur brune, versez d'un seul coup le lait sur le caramel, mélangez vivement et retirez du feu immédiatement. Laissez tiédir.

**Dans un saladier**, délayez Fleur de Maïs MAIZENA® au verre de lait. Ajoutez les œufs et mélangez vivement à l'aide d'un fouet. Ajoutez peu à peu le lait caramélisé tout en mélangeant.

**Versez la crème** dans des ramequins et disposez-les ensuite dans un récipient rempli d'eau chaude. Faites cuire au bain-marie dans le four à 180° (th.6), 35 minutes. Au bout de 35 minutes, retirez-les du four et laissez refroidir puis réservez 1 heure au réfrigérateur.

**Au moment de servir**, disposez sur le dessus des petits morceaux de poires et de noisettes concassées.

**Bon appétit !**

# MAIZENA®

## PETITS POTS DE CREME AU CARAMEL



**Recette sans gluten**

# MAIZENA®

## GRATIN DE FIGUES



**Recette sans gluten**

## Ingrédients :

- 500 g de figues fraîches bien mûres (15 figues) • 1 gousse de vanille\*
- 8 cl de crème fleurette • 1 cuillerée à soupe rase de Fleur de Maïs MAIZENA®
- 1 œuf et 1 jaune d'œuf • 4 cuillerées à soupe de sucre roux
- 2 cuillerées à soupe de noisettes en poudre (ou amandes en poudre)\*

### DIFFICULTÉ



facile

### QUANTITÉ

4/6

personnes

### PRÉPARATION

10

minutes

### CUISSON

10-15

minutes

**Préchauffez le four** à 210° (th. 7).

**Lavez et coupez** les figues en 4. Disposez-les dans un plat à gratin préalablement beurré.

**Fendez la gousse de vanille** en 2 et récupérez la pulpe. Mélangez-la à la crème fleurette avec Fleur de Maïs MAIZENA®. Ajoutez l'œuf et le jaune d'œuf, le sucre et la poudre de noisettes. Battez énergiquement l'ensemble puis versez le mélange sur les fruits.

**Enfournez à mi-hauteur** et laissez cuire 10-15 minutes à 210° (th. 7). Servez dès la sortie du four et décorez de noisettes grillées.

**Bon appétit !**

\* Vérifiez l'absence de gluten auprès du fabricant.