

Chaudrée de maïs

Recette reproduite avec l'autorisation de : Trousse d'outils sur les stratégies incitatives de Santé publique Ottawa



Portions: 4 à 6



Ingrédient :

- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile
- $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) d'oignon haché
- 1 $\frac{1}{2}$ tasse (375 ml) de pommes de terre coupées en morceaux
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 1 $\frac{1}{2}$ tasse (375 ml) de lait
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de farine
- 2 cuillères à thé (10 ml) de basilic séché (facultatif)
- 1 boîte (540 ml) de maïs en crème
- $\frac{1}{4}$ cuillère à café (1 ml) de sel
- Poivre noir, au goût

Préparation:

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à fond épais à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes
2. Ajoutez les pommes de terre et l'eau. Portez à ébullition
3. Baissez le feu à doux. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque tendres, environ 15 minutes
4. Mélangez le lait, la farine et le basilic (ou une autre épice similaire) dans un bol
5. Ajoutez le mélange de lait et de farine aux pommes de terre
6. Montez le feu à moyen-doux. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit épais et onctueux. Remuez constamment
7. Ajoutez le maïs, mélanger, et faites cuire encore 5 minutes
8. Ajoutez le sel et le poivre