

Le Maïs: Une Céréale Universelle

CHAUDRÉE DE MAÏS

Ingrédients

2 pommes de terre
1 carotte coupée en petits morceaux
1 oignon coupé en cubes
1 tasse de poireau
1 branche de céleri en morceaux
1 c. à s. de beurre
1 tasse de bouillon de poulet
1 conserve de maïs en crème
2 c. à thé de curry
3 tasses de lait de coco
Sel et poivre

Préparation

Dans un chaudron, faire revenir dans le beurre, les oignons et les poireaux jusqu'à ce qu'ils soient attendris.

Ajouter les carottes, les patates et le céleri. Laisser cuire pendant 3 minutes.

Ajouter la tasse de bouillon de poulet et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres. Rajouter du bouillon si nécessaire.

Mettre la crème de maïs, les 3 tasses de lait de coco et le curry. Laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes.

Pour transformer en plat principal ajouter du poulet ou vos fruits de mer favoris. Bon appétit!!!

HISTORIQUE

Provenance : Amérique

Les céréales sont à la base de plusieurs sociétés (le riz en Asie, le blé en Europe). Le maïs, lui, est vénéré depuis toujours par les civilisations autochtones d'Amérique. Les *Mayas* (-2000 à -200 av. J.-C.) tiennent d'ailleurs leur nom de cette céréale (*Maya* signifie « *peuple du maïs* »). Le maïs leur servait d'offrande aux dieux lors des sacrifices humains. Ils choisissaient parmi les plus beaux épis ceux qui allaient accompagner les morts.

C'est avec l'arrivée de Christophe Colomb que le maïs commença à se répandre en Europe. Toutefois, le blé demeurera longtemps la céréale de Dieu, tandis que le maïs reste une plante étrangère et inférieure. Vers la fin du XVIII^e siècle, le maïs deviendra important dans l'agriculture européenne.

Aujourd'hui, le maïs est omniprésent dans notre alimentation et celle des animaux d'élevage.



PROPRIÉTÉS NUTRITIVES

Apport Calorique : 98Kcal/100g

Le maïs est une céréale, mais que l'on consomme comme un légume. Il y a des milliers de variétés, mais pourtant, il n'existe qu'une seule espèce.

Le maïs fait aujourd'hui partie de l'alimentation humaine (et animale) sur tous les continents : les tortillas au Mexique, le pop corn aux États-Unis, la polenta en Italie, le potage de Gaudes en France, etc.

Côté nutritionnel, il est plus proche des légumineuses que des légumes verts.

Il est riche en glucides, en fibres, en vitamine B9, en magnésium et en phosphore.

Malheureusement, le maïs est l'un des aliments les plus génétiquement modifiés. Bien que moins important que celle du soja et du coton, la culture du maïs transgénique est 6 fois plus élevée en 2000 qu'en 1996. C'est pourquoi le maïs biologique est une bonne option!

Sources:

« La civilisation du maïs » Labarde (2002)

www.recettes.qc.ca