



0506

Salsa de mais et d'avocat

INGRÉDIENTS

4 tasses de mais congelé ou 4 épis de mais
2 c. à table d'huile d'olive
2 c. à table de jus de lime
2 avocats coupés en cube
1 petit oignon rouge haché
1 poivron rouge haché
1/3 tasse de coriandre haché
1 gousse d'ail haché
1 jalapeno haché (facultatif)
1 c. à thé de cumin (facultatif)
sel et poivre



PRÉPARATION

Mais congelé: Dans une poêle chaude, versé 2 c. à table d'huile d'olive ou de beurre. Ajouter le mais et cuire pendant 10 minutes en brassant de temps en temps jusqu'à ce que les graines de mais commencent à dorer.

Mais en épis: Badigeonner les épis d'huile, et déposer sur le BBQ. Tourner à tous les 3 minutes jusqu'à ce que qu'ils soient légèrement grillés. Environ 10 minutes. Laisser refroidir et détacher les grains de l'épis.

Dans un grand bol, mélanger délicatement les grains de mais, le jus de lime, l'avocat, les oignons, le poivron, la coriandre, l'ail, le cumin et les flocons de piment. Mettre au frais pour quelques heures.

Cette recette provient du site internet "chelseamessyapron.com" et s'intitule "Corn Avocado Salsa"

Accompagnement

Catégorie

Salade

Sous-catégorie

20/06/2026/

Date

4

Portions

00:15

Préparation

00:10

Cuisson