

Pâté à Tartiner Coco-Mais



Ingrédients



- 300 g de maïs bio en pot
- 40ml de lait de coco
- Une échalote
- Une petite gousse d'ail
- Une cuillère à soupe de persil plat frais
- Une petite pincée de curry en poudre
- Une petite pincée de sel
- Deux piments doux végétariens

Préparation

- Mettre tous les ingrédients dans un mixeur
- Mixer afin d'obtenir une purée lisse
Vérifier le sel
- Laisser reposer une heure
- Se conserve une semaine au réfrigérateur.

Cette pâte à tartiner peut être consommée au déjeuner mais aussi au petit-déjeuner sur des tranches de pain complet ou sur des galettes de riz etc.

Les Bienfaits du lait de coco et du maïs

Le lait de coco est une excellente source de Fer, de Potassium, et de Phosphore. Ce lait végétal est très riche en fibres et en lipides, essentiellement des acides gras saturés. Mais dans le lait de coco, on retrouve un acide gras saturé appelé « acide laurique » qui favoriserait l'augmentation du bon cholestérol, ce qui aurait un effet bénéfique sur le système cardio-vasculaire.

Le maïs est une céréale riche en anti-oxydants qui sont des composés qui protègent les cellules de notre corps contre le vieillissement, certaines maladies comme certains cancers, les maladies cardio-vasculaires.



Nous avons récolté suffisamment de maïs et de petits pois pour nous et pour nos voisins. Nous faisons sécher le maïs pour l'employer en hiver ; alors, lorsque nous en avons besoin, nous le moulons et le cuisons. **On en fait des soupes et d'autres plats délicieux.** ... – *Conseils pour la Nutrition et les Aliments, 385.5*

**Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...**



Fiche créée par M.S – Février 2016 –
contact@legrandciti.org - www.legrandciti.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>