



ESQUITES

Entrée ou collation salée/épice mexicain.

 5 minutes

 20 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de maïs doux, surgelé, cru ou 2 épis de maïs cru égrenés **ou** 1 boîte petite de maïs doux, appertisé, égoutté (140 g)
- 5 feuilles d'epazote frais ou 1 càc séché
- 1/2 litre d'eau
- 30 grammes de fromage frais nature **ou** 30 grammes fromage cottage **ou** 30 grammes de tofu nature, préemballé
- 1 pincée de sel et piment d'espelette ou autre sec optionnel
- 1 càc de crème fraîche de vache ou végétale
- 1/2 citron vert

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Décongeler le maïs si surgelé, ou infuser, si maïs doux égoutté en boîte, avec l'eau et les feuilles d'epazote. (feu moyen environ 15 minutes)
- 2° Égoutter le maïs infusionné d'epazote et servir directement dans un verre ou terrine.
- 3° Ajouter le reste des ingrédients.
- 4° Déguster chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (350 g)	% AR
ÉNERGIE	19 kcal	68 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	4 g	9 %
GLUCIDES	4 g	15 g	6 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	89 mg	310 mg	13 %