Welter Ketty
Diététicien · 499502177

BEIGNETS DE MAIS

Une recette très originale ! A manger avec des crudités et du poulet par exemple.

5 minutes
30 minutes
8 portions

INGRÉDIENTS

- 1/2 oignon rouge
- 2 cuillères à café de persil, frais ou 2 cuillères à café de coriandre, fraiche
- 2 grandes de tomate, crue (300 g)
- 1 oeuf
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de colza (4 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde
- 200 grammes de maïs cuit en conserve
- 1 gramme de sel
- Une pincée de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélangez l'oignon émincé, 2 cuillères à soupe de persil, l'œuf, la cuillère de moutarde et le maïs dans un grand bol à l'aide d'une fourchette ou d'un fouet. Assaisonnez bien. A l'aide d'un spray, vaporisez de l'huile dans une grande poêle antiadhésive et préchauffer celle-ci à température moyenne.

2° Remuez bien le mélange avant de déposer 2 grosses cuillères à soupe de pâte dans la poêle. Formez un beignet, bien répartir le mais dans le beignet formé. Laissez cuire pendant 1à 2 minutes. Retournez le beignet pour le faire cuire de l'autre côté. Faite cuire plusieurs beignets en même temps et répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

3° Pendant ce temps, versez les tomates coupées en tranches dans la poêle et faites-les cuire des deux côtés.

4° Gardez les beignets au chaud jusqu'à ce que vous en ayez huit. Servir chaque beignet avec une tranche de tomate et agrémentez d'une pincée d'herbes fraîches.

5° ASTUCE: pour éviter que les beignets ne refroidissent trop vite réchauffer les assiettes de service.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (104 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	99 kcal	5 %
PROTÉINES	4 g	4 g	8 %
GLUCIDES	11 g	11 g	4 %
SUCRES	3 g	3 g	3 %
LIPIDES	3 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	5 g	20 %
SODIUM	173 mg	180 mg	8 %