entrée

Préparation : **20 mn**
Cuisson : **5 mn**

Pour 5 personnes

PANCAKES MAÏS COURGETTES

INGRÉDIENTS

- **1 grande boîte de maïs (entre 250 et 300 g)**
- **200 g de petites courgettes (soit environ 1 courgette)**
- **200 ml de lait**
- **100 g de farine**
- **1 œuf**
- **1/2 botte de basilic**
- **Huile**
- **Sel et poivre**

Mettez la farine dans un saladier et ajoutez le lait progressivement en remuant bien. Ajoutez ensuite l'œuf et mélangez pour obtenir une pâte homogène.

Égouttez le maïs, coupez les courgettes en petits bâtonnets et mélangez le tout à l'appareil. Salez, poivrez et mélangez bien.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile. Déposez deux cuillères à soupe de pâte et faites cuire pendant 3 minutes à feu doux jusqu'à ce que la galette soit dorée.

Retournez la galette et laissez cuire encore 2 minutes puis réservez.

Au moment de servir, parsemez du basilic ciselé. À déguster chaud ou tiède !

Pour obtenir des galettes bien régulières, faites cuire dans un emporte-pièce ou dans une poêle à pancakes. Rajoutez un sachet de levure pour rendre les pancakes plus aériens !

©Passion Céréales Marie-Laure Tombini-Olivier Berté

Cet épi m'épate

LE MAÏS SE MET À TABLE

www.cetepimepate.fr
www.maisculturedurable.com