



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Salade de maïs grillé, feta et sumac

Pour 2 personnes | Très facile
 45 min | **2.37€** La portion (prix indicatif)



Ici, point de maïs en boîte maïs du maïs en épi que l'on va griller.
Suggestions pour pimper votre salade : remplacez la moitié du persil par de la menthe, et le jus de citron par du vinaigre balsamique blanc.
Ajoutez des myrtilles pour un délicieux mélange sucré/salé.

Les ingrédients

- **2 pièce** de Épi de maïs frais
- **5 pièce** de Olive noire dénoyautée
- **150 g** de Tomate cerise
- **100 g** de Feta
- **5 brin** de Persil plat frais
- **2 c à c** de Sumac
- **1 c à s** de Jus de citron jaune (citrons à presser soi même)

Étapes de préparation

**Préparation** : 15 min**Cuisson** : 30 min**Attente** : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 210°C en chaleur tournante.
- 2 Si vos épis de maïs sont entiers, enlevez les feuilles et les poils. Rincez-les à l'eau froide puis séchez-les.
- 3 Prenez un peu d'huile (ou du beurre fondu) dans vos mains puis étalez-la uniformément sur les épis de maïs.
- 4 Placez les maïs sur une plaque de cuisson. Enfournes 25 à 30 min jusqu'à ce que les grains prennent une belle couleur dorée et qu'ils

commencent à caraméliser par endroit.

Tournez-les de temps en temps au cours de la cuisson.

- 5 Pendant ce temps, préparez les légumes puis mettez-les au fur et à mesure dans un saladier large.
- 6 Hachez grossièrement 5 olives noires (si elles ne sont pas dénoyautées, enlevez les noyaux).
- 7 Lavez et coupez 150 g de tomates cerises en deux.
- 8 Hachez grossièrement les feuilles de 5 brins de persil.
- 9 Réservez le saladier au frais en attendant que les maïs soient cuits.
- 10 Une fois le maïs cuit, sortez les épis du four et laissez refroidir quelques minutes jusqu'à ce que vous puissiez les toucher sans vous brûler
- 11 Séparez ensuite les grains du tronc : coupez à l'aide d'un couteau en longeant le tronc avec la lame de manière à couper les grains.
- 12 Mettez ensuite les grains dans le saladier avec les autres légumes.
- 13 Arrosez avec 1 càs de jus de citron, de l'huile d'olive et 2 càc de sumac. Salez et poivrez généreusement.