

LES GALETTES DE MAÏS ET OIGNONS VERTS DE YOTAM OTTOLENGHI

La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/pancakes-mais/>

Des délicieux pancakes salés végétariens aux saveurs méditerranéennes

Chef : Yotam Ottolenghi

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Méditerranéenne, Cuisine Juive

Plats : Pancake, Plat Salé, Plat Végétarien,

Ingrédients

Pour 6 pancakes de 12 cm de diamètre

*Mélange 1

4 épis de maïs ou sinon 600 grammes de Grains de Maïs

3 Oignons Verts ('Cébettes')

1 Piment Vert Doux Type Piment Basque, Piment d'Anglet, ou 'Anaheim'

1 cuillère à café de Cumin

1,5 cuillères à café de Sucre Cassonade

1 Oeuf 50 grammes

3/4 cuillère à café de Sel

1 pincée de Poivre

*Mélange 2

2 Oignons Verts ('Cébettes')

2 épis de maïs ou sinon 300 grammes de Grains de Maïs

1 Oeuf 50 grammes

120 grammes de Farine

4 grammes de Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec)

120 grammes de Beurre

*En option

1/2 Bouquet de Coriandre

Pour 4 pancakes de 12 cm de diamètre

*Mélange 1

2,6 épis de maïs ou sinon 390 grammes de Grains de Maïs

2 Oignons Verts ('Cébettes')

LES GALETTES DE MAÏS ET OIGNONS VERTS DE YOTAM OTTOLENGHI

0,6 Piment Vert Doux Type Piment Basque, Piment d'Anglet, ou 'Anaheim'

0,6 cuillère à café de Cumin

1 cuillère à café de Sucre Cassonade

0,6 Oeuf 30 grammes

1/2 cuillère à café de Sel

1 pincée de Poivre

*Mélange 2

1,3 Oignons Verts ('Cébettes')

1,3 Épis de maïs ou sinon 195 grammes de Grains de Maïs

0,6 Oeuf 30 grammes

80 grammes de Farine

2,6 grammes de Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec)

80 grammes de Beurre

*En option

1/2 Bouquet de Coriandre

Pour 3 pancakes de 12 cm de diamètre

*Mélange 1

2 Épis de maïs ou sinon 300 grammes de Grains de Maïs

1,5 Oignons Verts ('Cébettes')

1/2 Piment Vert Doux Type Piment Basque, Piment d'Anglet, ou 'Anaheim'

1/2 cuillère à café de Cumin

3/4 cuillère à café de Sucre Cassonade

1/2 Oeuf 25 grammes

0,4 cuillère à café de Sel

1 pincée de Poivre

*Mélange 2

1 Oignon Vert ('Cébette')

1 Épi de maïs ou sinon 150 grammes de Grains de Maïs

1/2 Oeuf 25 grammes

60 grammes de Farine

2 grammes de Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec)

60 grammes de Beurre

*En option

1/2 Bouquet de Coriandre

Pour 8 pancakes de 12 cm de diamètre

*Mélange 1

5,3 Épis de maïs ou sinon 795 grammes de Grains de Maïs

4 Oignons Verts ('Cébettes')

1,3 Piments Verts Doux Type Piment Basque, Piment d'Anglet, ou 'Anaheim'

LES GALETTES DE MAÏS ET OIGNONS VERTS DE YOTAM OTTOLENGHI

1,3 cuillères à café de Cumin
2 cuillères à café de Sucre Cassonade
1,3 Oeufs 65 grammes
1 cuillère à café de Sel
1 pincée de Poivre
*Mélange 2
2,6 Oignons Verts ('Cébettes')
2,6 Épis de maïs ou sinon 390 grammes de Grains de Maïs
1,3 Oeufs 65 grammes
160 grammes de Farine
5,3 grammes de Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec)
160 grammes de Beurre
*En option
1/2 Bouquet de Coriandre

Pour 12 pancakes de 12 cm de diamètre

*Mélange 1
8 Épis de maïs ou sinon 1,2 kilogramme de Grains de Maïs
6 Oignons Verts ('Cébettes')
2 Piments Verts Doux Type Piment Basque, Piment d'Anglet, ou 'Anaheim'
2 cuillères à café de Cumin
3 cuillères à café de Sucre Cassonade
2 Oeufs 100 grammes
1,5 cuillères à café de Sel
1 pincée de Poivre
*Mélange 2
4 Oignons Verts ('Cébettes')
4 Épis de maïs ou sinon 600 grammes de Grains de Maïs
2 Oeufs 100 grammes
240 grammes de Farine
8 grammes de Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec)
240 grammes de Beurre
*En option
1/2 Bouquet de Coriandre

Instructions

Voici la recette en vidéo :

Note sur les épis de maïs

LES GALETTES DE MAÏS ET OIGNONS VERTS DE YOTAM OTTOLENGHI

D'abord, une note sur la suite des ingrédients : Pour cette recette, Ottolenghi utilise des Épis de maïs

Si ce n'est pas la saison ou si vous n'en trouvez pas, vous pouvez tout simplement utiliser des Grains de Maïs en boîte

Voilà les équivalences:

- Pour le mélange 1 : 4 Épis de maïs = 600 grammes de Grains de Maïs
- Pour le mélange 2 : 2 Épis de maïs = 300 grammes de Grains de Maïs

Le mélange 1

1. Si vous utilisez des épis de maïs, il faudra commencer par se débarrasser des feuilles et des "cheveux", ces longs fils qui s'accrochent aux grains
2. Racler les Épis de maïs (4 ou sinon 600 g de Grains de Maïs) afin de récupérer les graines de maïs avec un couteau...
3. Afin de ne pas se couper, on taille les Épis de maïs (4 ou sinon 600 g de Grains de Maïs) verticalement, tout en tenant le maïs par le haut
4. L'équivalence est : pour 4 ou sinon 600 g de Grains de Maïs de Épis de maïs : Épis de maïs (4 ou sinon 600 g de Grains de Maïs)
5. Placer les grains de maïs dans un robot à lame ('robot coupe')
6. Verser : le Cumin (1 c. à café), l'Oeuf (1), le Sucre Cassonade (1,5 c. à café), le Sel (3/4 c. à café) et le Poivre (1 pincée)
7. Pour le Piment Vert Doux (1), il faut l'entailler et retirer les graines et les nervures, car elles sont trop piquantes. Ne pas les laisser ! (A moins de vouloir faire un aller simple sans navette pour la lune)
8. Découper et verser dans le bol du robot à lame
9. Pour les Oignons Verts ('Cébettes') (3), découper les extrémités, enlever la première "peau" (elle est souvent trop ferme), puis découper
10. En option, je rajoute un petit Bouquet de Coriandre : ce n'est pas dans la recette du chef, mais j'aime la saveur que cela apporte
11. Verser dans le bol du robot à lame
12. Broyer au robot à lame ('robot coupe') quelques minutes

Le Mélange 2

13. Pour le "mélange 2", on cherche à incorporer des morceaux de légumes dans la pâte à pancake. Commencer par émincer assez finement les Oignons Verts ('Cébettes') (2) et placer dans un grand bol propre
14. Y verser l'Oeuf (1) (Yotam Ottolenghi sépare et fouette en neige le blanc, mais je ne le fais pas)
15. Mélanger
16. Combiner les deux mélanges : Verser le "Mélange 1" (qui est liquide) dans le bol du "Mélange 2"
17. Mélanger délicatement à l'aide d'une maryse
18. On va incorporer des grains de maïs entiers. Pour aller plus vite, vous pouvez les mettre directement, mais Ottolenghi préfère les dorer à la flamme afin d'apporter plus de saveurs

LES GAULETTES DE MAÏS ET OIGNONS VERTS DE YOTAM OTTOLENGHI

19. Placer les épis de maïs (2 ou sinon 300 g de Grains de Maïs) au dessus d'une flamme, et retourner afin de dorer toutes les faces (pour cela j'utilise des pinces)
20. Puis retirer les graines (comme on a fait précédemment)
21. Si vous n'avez pas d'épis mais seulement des graines en boîte, il suffira de faire dorer ces graines dans une poêle
22. Verser dans le bol
23. Mélanger délicatement à l'aide d'une maryse
24. Mélanger la Farine (120 g) et la Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec) (4 g) dans un bol, puis verser dans le grand bol
25. Mélanger délicatement
26. La pâte est prête, on peut passer à la cuisson

Cuisson

27. Faire fondre une partie du Beurre dans une poêle
28. Afin de faire des pancakes de même dimensions, j'aime utiliser une cuillère à glace, pratique pour prélever et verser !
29. Verser, vous verrez que la pâte a l'air trop liquide, mais elle se raffermie en cuisant
30. Je vous donne une astuce : En utilisant un emporte-pièces, et en versant la pâte dedans, puis en étalant avec une cuillère, cela permet d'avoir des galettes parfaitement rondes !
31. Avant de placer l'emporte-pièces, il faut le huiler (afin de pouvoir le retirer facilement), verser, et retirer l'emporte-pièces
32. Puis quand la première face est dorée, retourner et cuire la 2ème face
33. Je couvre avec le couvercle, ainsi la galette cuit plus vite