

APÉRO

Maïs grillé *au barbecue*, sauce citronnée



20 min
PRÉPARATION

4
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Végétarien

Compatible famille

Ingrédients

- ✦ **4** épis de maïs
- ✦ **150 g** de fromage blanc épais
- ✦ **50 g** de fêta émiettée
- ✦ **1** citron
- ✦ Paprika, ciboulette
- ✦ Un peu d'huile d'olive
- ✦ Sel, poivre

✦ VERSION VÉGÉ

Déjà végétarienne. La sauce fromage blanc + la fêta apportent les protéines qui transforment ce maïs en vrai petit plaisir nourrissant.

Préparation

- 1** Fais griller les épis de maïs au barbecue 10-12 min en les tournant, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 2** Mélange le fromage blanc avec le jus de citron, le paprika et la ciboulette — c'est ta sauce.
- 3** Badigeonne les épis chauds de sauce.
- 4** Parsmè de fêta émiettée et d'un peu de paprika. Sers immédiatement.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le maïs grillé, souvent nappé de beurre à l'américaine, revisité avec une sauce fraîche au fromage blanc. Convivial, gourmand, et bien plus léger sans rien perdre en goût. ✦