NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

COLLATION

Pop-corn maison *sucré-salé*

10 min	2 bols	Très facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Végétarien · Express · Famille

Ingrédients

- **50 g** de maïs à éclater
- **1 c. à soupe** d'huile
- **1 c. à café** de miel ou sirop d'érable
- **1 pincée** de sel

Préparation

1. Chauffe l'huile dans une grande casserole avec couvercle.
2. Ajoute le maïs, couvre et secoue jusqu'à la fin des « pops ».
3. Hors du feu, nappe d'un filet de miel et d'une pincée de sel.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le plaisir croquant de la soirée canapé, en version maison bien plus légère que les sachets industriels. Le maïs soufflé est un en-cas volumineux et peu calorique — tu remplis le bol et tu te régales sans culpabilité.