

LE SOBRELIER
BENOÎT D'ONOFRIO



SÉCURITÉ
ROUTIÈRE VIVRE,
ENSEMBLE

L'ÉpiMont



Recette liquide

N° 21

POUR 1 LITRE DE BOISSON

INGRÉDIENTS

Maïs x 2 épis
Flocons d'avoine x 80g
Poivron rouge x 1 pièce
Piment de Cayenne
en poudre x 1 cuillère à café
Miel x 1 cuillère à café
Sel fin x 1 pincée

MATÉRIEL

1 four
1 planche à découper
1 couteau

1 bol
1 grande casserole
2 grands saladiers
1 robot mixeur électrique
1 tamis à mailles fines
1 louche
1 bocal à couvercle
en verre de 2 litres
1 entonnoir
1 bouteille de 1 litre

TEMPS DE PRÉPARATION

1 heure

TEMPS DE REPOS

24 heures

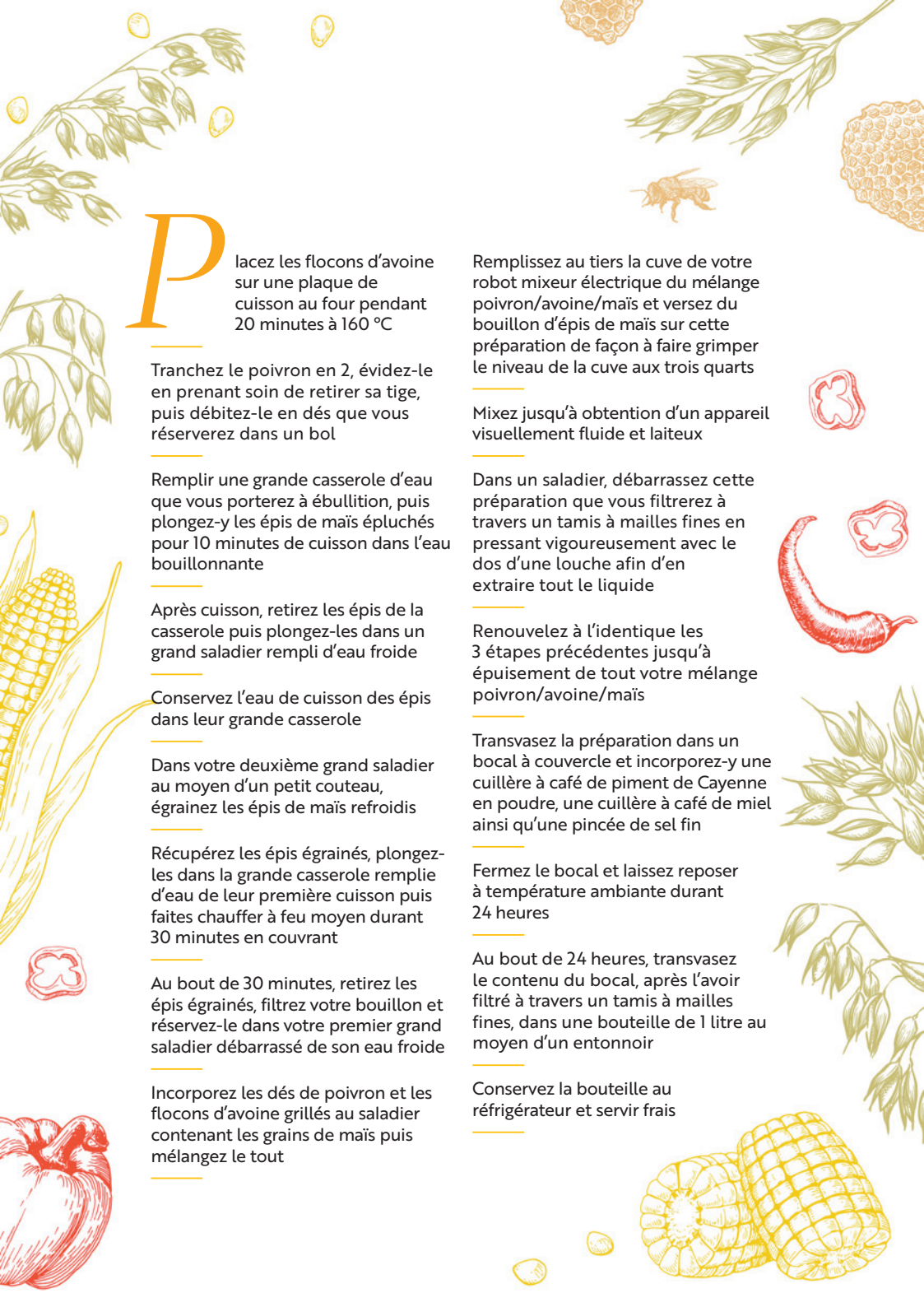
DATE LIMITE D'UTILISATION

OPTIMALE

3 jours après mise
en bouteille

ALLERGÈNES

Céréales, poivron,
piment



Placez les flocons d'avoine sur une plaque de cuisson au four pendant 20 minutes à 160 °C

Tranchez le poivron en 2, évidez-le en prenant soin de retirer sa tige, puis débitez-le en dés que vous réserverez dans un bol

Remplir une grande casserole d'eau que vous porterez à ébullition, puis plongez-y les épis de maïs épluchés pour 10 minutes de cuisson dans l'eau bouillonnante

Après cuisson, retirez les épis de la casserole puis plongez-les dans un grand saladier rempli d'eau froide

Conservez l'eau de cuisson des épis dans leur grande casserole

Dans votre deuxième grand saladier au moyen d'un petit couteau, égrainez les épis de maïs refroidis

Récupérez les épis égrainés, plongez-les dans la grande casserole remplie d'eau de leur première cuisson puis faites chauffer à feu moyen durant 30 minutes en couvrant

Au bout de 30 minutes, retirez les épis égrainés, filtrez votre bouillon et réservez-le dans votre premier grand saladier débarrassé de son eau froide

Incorporez les dés de poivron et les flocons d'avoine grillés au saladier contenant les grains de maïs puis mélangez le tout

Remplissez au tiers la cuve de votre robot mixeur électrique du mélange poivron/avoine/maïs et versez du bouillon d'épis de maïs sur cette préparation de façon à faire grimper le niveau de la cuve aux trois quarts

Mixez jusqu'à obtention d'un appareil visuellement fluide et laiteux

Dans un saladier, débarrassez cette préparation que vous filtrerez à travers un tamis à mailles fines en pressant vigoureusement avec le dos d'une louche afin d'en extraire tout le liquide

Renouvelez à l'identique les 3 étapes précédentes jusqu'à épuisement de tout votre mélange poivron/avoine/maïs

Transvasez la préparation dans un bocal à couvercle et incorporez-y une cuillère à café de piment de Cayenne en poudre, une cuillère à café de miel ainsi qu'une pincée de sel fin

Fermez le bocal et laissez reposer à température ambiante durant 24 heures

Au bout de 24 heures, transvasez le contenu du bocal, après l'avoir filtré à travers un tamis à mailles fines, dans une bouteille de 1 litre au moyen d'un entonnoir

Conservez la bouteille au réfrigérateur et servir frais