



# ÉPIS DE MAÏS GRILLÉS

**RECETTE FOURNIE PAR :** Les Avocats du Mexique

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**PORTIONS :** 4

## INGRÉDIENTS

8 épis de maïs entiers  
1 avocat  
½ tasse de yogourt nature  
¼ de c. à thé de paprika fumé doux  
Sel de mer, au goût  
Poivre du moulin, au goût

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Dans un contenant, mélanger l'avocat, le yogourt nature et le paprika, pour faire la sauce à l'avocat. Mélanger à l'aide d'un robot culinaire jusqu'à obtenir une substance lisse et homogène.

### ÉTAPE 2

Préchauffer le barbecue à 400 °F, puis faire griller les maïs de tous les côtés pendant 8 à 10 minutes.

### ÉTAPE 3

Badigeonner les épis de maïs de sauce à l'avocat, puis ajouter du jus de lime et des feuilles de coriandre.

### ÉTAPE 4

Retirer du grill et réserver.

### TRUCS

Faire bouillir le maïs pendant environ 5 minutes. Déposer directement sur la grille et cuire pendant 5 minutes en le retournant souvent, pour qu'il soit bien coloré de chaque côté.

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2019.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2019.ca)