



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [1](#) | ©1

Epis de maïs a l'huile de palme rouge

Ingrediënten

- Une portion d'huile de palme rouge extra vierge Amanprana
- 2 épis de maïs (frais ou préemballés)
- Une pincée de sel végétal de varech (exemple : the cape herb & spice company)

Extra info

Recept geschikt voor:

2 personen

Moeilijkheid:

Vorbereidingstijd:

minuten

Bereidingstijd:

25 minuten

Totale bereiding:

25 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van epis de maïs a l'huile de palme rouge

- [Fleur de sel](#)
- [Mélange d'herbes aromatiques](#)
- [Huile de palme rouge](#)
- [4-Algae botanico-mix](#)

Bereiding

Remplissez généreusement une casserole d'eau (les épis de maïs doivent pouvoir être recouverts d'eau) et portez l'eau à ébullition. ATTENTION ! N'ajoutez pas de sel : celui-ci durcit le maïs. Retirez toutes les feuilles et tous les fils du maïs frais. Déposez les épis de maïs dans l'eau bouillante, couvrez la casserole à l'aide d'un couvercle et laissez cuire pendant une bonne vingtaine de minutes. Egouttez le maïs et disposez-le sur un plat. Chaque convive prend son épi de maïs et l'enduit, petit morceau par petit morceau, d'huile de palme rouge, le saupoudre de sel aux épices et déguste l'épi en y mordant à belles dents. Prévoyez absolument des serviettes pour ce repas ! Délicieux avec une tourte aux légumes et une salade de carottes.

Speciale wensen

- Végétarien
- Végétalien
- Sans lactose