LA BELLE VIE | Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Salade de maïs grillé, feta et sumac

Pour 2 personnes | Très facile

45 min | 2.52€ La portion (prix indicatif)

Ici, point de maïs en boite mais du maïs en épi que l'on va griller. Suggestions pour pimper votre salade : remplacez la moitié du persil par de la menthe, et le jus de citron par du vinaigre balsamique blanc. Ajoutez des myrtilles pour un délicieux mélange sucré/salé.

Les ingrédients

- **2 pièce** de Épi de maïs frais
- **5 pièce** de Olive noire dénoyautée
- **150 g** de Tomate cerise
- **100 g** de Feta
- **5 brin** de Persil plat frais
- **2 c à c** de Sumac
- **1 c à s** de Jus de citron jaune (citrons à presser soi même)

Étapes de préparation

Préparation : 15 min | **Cuisson :** 30 min | **Attente :** 0 min

1. Préchauffez votre four à 210°C en chaleur tournante.
2. Si vos épis de maïs sont entiers, enlevez les feuilles et les poils.
   Rincez-les à l'eau froide puis séchez-les.
3. Prenez un peu d'huile (ou du beurre fondu) dans vos mains puis étalez-la uniformément sur les épis de maïs.
4. Placez les maïs sur une plaque de cuisson.
   Enfournez 25 à 30 min jusqu'à ce que les grains prennent une belle couleur dorée et qu'ils

commencent à caraméliser par endroit.
Tournez-les de temps en temps au cours de la cuisson.

5. Pendant ce temps, préparez les légumes puis mettez-les au fur et à mesure dans un saladier large.
6. Hachez grossièrement 5 olives noires (si elles ne sont pas dénoyautées, enlevez les noyaux).
7. Lavez et coupez 150 g de tomates cerises en deux.
8. Hachez grossièrement les feuilles de 5 brins de persil.
9. Réservez le saladier au frais en attendant que les maïs soient cuits.
10. Une fois le maïs cuit, sortez les épis du four et laissez refroidir quelques minutes jusqu'à ce que vous puissiez les toucher sans vous brûler
11. Séparez ensuite les grains du tronc : coupez à l'aide d'un couteau en longeant le tronc avec la lame de manière à couper les grains.
12. Mettez ensuite les grains dans le saladier avec les autres légumes.
13. Arrosez avec 1 càs de jus de citron, de l'huile d'olive et 2 càc de sumac. Salez et poivrez généreusement.