

# MAÏS SOUFFLÉ À L'ANETH



MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE  
L'ALIMENTATION DU CANADA – CANADA  
AGRICULTURE AND FOOD MUSEUM

Emplacement du programme : En ligne

Voir tous les programmes au [Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada](#)

Si vous êtes amateur de cornichons à l'aneth, cette recette acidulée et salée est pour vous!

## Ingrédients

### Pour le maïs soufflé :

- ½ tasse (125 ml) de grains de maïs à souffler
- 2 c. à table (30 ml) d'huile de canola

### Pour la garniture :

- 2 c. à table (30 ml) de jus de cornichons à l'aneth
- Vaporisateur (facultatif)
- 1 ½ c. à thé (7,5 ml) d'aneth, séché
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'oignon
- 1 c. à thé (5 ml) de levure alimentaire
- ½ c. à thé (2,5 ml) de moutarde en poudre
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel



# MAÏS SOUFFLÉ À L'ANETH | 2

## Préparation

### Pour le maïs soufflé :

**Remarque :** Cette recette utilise le plat pour micro-ondes Pro Pop Popper, mais on peut également utiliser toute autre éclateuse de maïs.

1. Verser l'huile de canola et les grains de maïs dans le fond de l'éclateuse. Mélanger jusqu'à ce que les grains soient bien recouverts d'huile.
2. Placer le couvercle sur le bol, puis chauffer au micro-ondes pendant environ trois minutes. Le temps de cuisson variera selon le four à micro-ondes. La cuisson est terminée lorsque les grains de maïs éclatent de moins en moins et en sont à environ une à deux secondes d'intervalle. Ne pas trop cuire les grains de maïs ou ils brûleront!
3. À l'aide de mitaines de four, retirer doucement l'éclateuse du four à micro-ondes. Le bol sera chaud!
4. Placer le maïs soufflé dans un grand bol et mettre de côté.

### Pour la garniture :

1. Verser le jus de cornichons à l'aneth dans un petit vaporisateur (si on utilise). Sinon, le verser dans un petit bol.
2. Dans un autre petit bol, mélanger l'aneth, les poudres d'ail et d'oignon, la levure alimentaire, la moutarde en poudre et le sel.
3. Si on utilise le vaporisateur, vaporiser le jus uniformément sur le maïs soufflé. Sinon, verser le jus en filet uniformément sur le maïs soufflé.
4. Saupoudrer le mélange sec sur le maïs soufflé et mélanger avec une grosse cuillère pour bien enrober le maïs soufflé.
5. Transférer de petites poignées dans des sachets à maïs soufflé, et déguster!

**Portions :** Donne environ 12 tasses de maïs soufflé.