

# Les recettes du CREPAQ

Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique de Nouvelle-Aquitaine  
Fabrique citoyenne de biens communs



## Pop-corn maison



Facile



Préparation : 10min



0€25/prsn



pour 6 personnes

### Ingrédients

- 90g de maïs à pop-corn
- 1 càc d'huile d'olive
- 2 càs de parmesan
- 1 càc de paprika doux
- 1 pincée de sel fin

### Conservation

Laissez le refroidir complètement.  
Le pop-corn nature se conserve à température ambiante durant 2 semaines dans une boîte hermétique (éviter le plus possible le contact avec l'air ambiant).

### Préparation

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu vif. Quand l'huile est bien chaude, ajouter les grains de maïs, couvrir et laisser chauffer environ 5 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les grains explosent.
2. Hors feu, ajouter le parmesan râpé, le paprika et le sel. Mélanger avec une cuillère et servir dans un bol.

### Variantes

Les pop-corns peuvent être cuisinés avec d'autres arômes (beurre, concentré de tomates, herbes de Provence, curry, wasabi...) mais aussi en versions sucrées (chocolat, caramel, miel...).

### Conseils

Aromatiser uniquement avant dégustation pour éviter de les humidifier et de les ramollir.

S'ils ne sont plus croustillants, passez-les au four préchauffé à 120°C pendant 5 min en une seule couche sur une plaque de cuisson.

## Pop-corn maison VS Pop-corn du commerce

Les bienfaits pour la santé d'un aliment dépendent de sa composition. La plupart des pop-corns du commerce sont cuisinés avec du beurre ou de l'huile de palme, du sucre ou du sirop de glucose et des arômes... créant un produit ultra transformé et excessivement calorique.

Alors que l'aliment de base du pop-corn est le maïs, avec un profil énergétique semblable aux féculents caractérisés par une forte teneur en glucides complexes et en fibres, c'est l'assaisonnement qui détermine son intérêt nutritionnel. L'avantage de le préparer soi-même est de pouvoir le choisir.

## Les pop-corns, une alternative aux chips ?

Les pop-corns maison présentent trois avantages.

1. D'abord, ils sont moins caloriques que les chips de pomme de terre traditionnelles parce qu'ils sont moins gras.
2. De plus, les chips sont des produits particulièrement salés, mais si vous faites vos propres pop-corn, vous pouvez contrôler l'assaisonnement et le sel qu'ils contiennent.
3. Enfin, l'air qu'ils contiennent ont un effet sur la satiété : il suffira de quelques poignées pour être rassasié.

Ils sont à la fois parfaits pour les apéritifs, les soirées ciné, mais aussi à l'occasion d'une collation, pour remplacer le pain, les biscottes, ou tout autre féculent.

## Faire son propre pop-corn c'est faire de belles économies !

Une portion de pop-corns pour une personne coûte environ 25 centimes d'euro... alors que le plus petit gobelet au cinéma coûte a minima 3,50€... Préparez votre série sur votre téléviseur et dégustez vos pop-corns sans vous ruiner !

