



# Corn

## Storage:

- Keep in a plastic bag or container for 1 to 2 days.
- Refrigerate. Leave husk on white storing.
- Save the cobs in the freezer! Cook in water for a flavorful broth

## Preparation:

- Pull off the husks.
- Rub off the silk with a nylon scrubber or vegetable brush. Rinse with cool water.
- If you find a worm, don't throw out the whole cob. Just cut off the affected part.

## Quick Recipe: Roasted or Grilled Corn

1. Place corn (husks included) in oven at 400 degrees or on an outdoor grill for 20 minutes. Allow to cool and remove husks.
2. Cut kernels off the cob if desired.



## Good for You:

- Corn is a good source of fiber, which lowers cholesterol and supports heart health and intestinal health. Corn is a starchy vegetable, so diabetics should eat it in moderation.

## Ways to Use:

- Add kernels to salsa, tacos, salads, omelets, chili, rice or even pizza.
- Rub cob with small amount of oil, then roll in cheese and fresh chopped cilantro.

## Tip:

If you want to remove the kernels, stand the cob of corn upright. With a sharp knife, slice downward. Then, scrape the cob with the dull side of the knife to release the milky part



# Maïs

## Stockage :

- Conserver dans un sachet ou un récipient en plastique pendant 1 à 2 jours.
- Réfrigérer. Laisser la feuille de maïs sur les épis.
- Conserver les épis dans le congélateur ! Cuire dans de l'eau pour obtenir un bouillon savoureux

## Préparation :

- Retirer les feuilles de maïs.
- Frotter la partie soyeuse à l'aide d'une brosse en nylon ou d'une brosse à légumes. Rincer à l'eau fraîche.
- Si vous trouvez un ver, ne jetez pas tout le concombre. Il suffit de couper la partie affectée.

## Recette rapide : Maïs grillé

1. Placez le maïs (y compris les feuilles) au four à 200 degrés ou sur un gril extérieur pendant 20 minutes. Laissez refroidir et retirez les feuilles.
2. Détachez les grains de l'épi si vous le souhaitez.



## Bon pour la santé :

- Le maïs est une bonne source de fibres, qui réduisent le cholestérol et contribuent à la santé cardiaque et intestinale. Le maïs est un légume riche en amidon, les diabétiques doivent donc le consommer avec modération.

## Utilisations possibles :

- Ajoutez du maïs dans vos sauces tomates, vos tacos, vos salades, vos omelettes, vos chilis, votre riz ou même sur vos pizzas.
- Frottez les épis avec une petite quantité d'huile, puis enveloppez-les de fromage et de coriandre fraîche hachée.

## Astuce :

Si vous voulez enlever les grains, mettez l'épi de maïs à la verticale. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, tranchez vers le bas. Ensuite, grattez l'épi avec le côté non tranchant du couteau pour faire sortir la partie laiteuse.

