

# CRÈME DE MAÏS

PRISCA MORJON



## Ingrédients

150g de semoule de maïs ou polenta  
50cl d'eau  
20cl de lait sans lactose  
200g de lait concentré sucré sans lactose  
2 cuillères à soupe d'essence de vanille  
Le zeste d'un demi citron  
2 pincée de cannelle  
1 cuillère à café rase de cannelle fraîchement râpée

## Préparation

Dans une casserole, verser l'eau et les arômes. Porter à frémissement puis ajouter la semoule de maïs. Mélanger pour éviter la formation de grumeaux. Cuire à feu moyen durant 5 minutes environ en mélangeant régulièrement. Le maïs va absorber l'eau petit à petit. Verser le lait concentré sucré puis le lait et cuire 10 à 15 minutes de plus sans cesser de mélanger. En fin de cuisson vérifier que la texture est onctueuse. Si nécessaire prolonger 5 minutes en ajoutant 10cl d'eau. Dresser dans un bol de service et laisser refroidir avant de déguster.

**Préparation**

5 min

**Cuisson**

25 min

**Personnes**

4

Environ **1,00€**  
PAR PERSONNE



Retrouvez-nous sur  
[carrefour-martinique.com](http://carrefour-martinique.com)

  
je consomme local

Carrefour  j'ai choisi  
Martinique