

## Moelleux de maïs et poivrons



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



20 minutes



25 minutes



Facile

### INGREDIENTS

1 petit poivron rouge et 1 vert	2+ ½ c à c de levure chimique
100 gr de maïs en boîte	½ c à c de bicarbonate
100 gr de farine	1 œuf, 6 cl d'huile
150 gr de polenta	300 gr de yaourt nature ou de crème fraîche
150 gr de fromage râpé	

### MATERIEL NECESSAIRE

1 moule à moelleux	1 éplucheur à peau fine
--------------------	-------------------------

### PREPARATION ET REALISATION

- 1- Eplucher les poivrons et les découper en petits dés.
- 2- Egoutter le maïs.
- 3- Mélanger dans un saladier la farine et la polenta, 100 gr de fromage, les poivrons, le maïs, la levure, le bicarbonate, assaisonner.
- 4- Dans un autre saladier battre l'œuf puis l'huile et le yaourt.
- 5- Ajouter la préparation de farine au mélange et remuer rapidement
- 6- Remplir le moule à moelleux et répartir dessus le reste de fromage râpé
- 7- Cuire au four à 2200°c 25 min.

### CONSEILS ET ASTUCES

Si vous aimez la cuisine relevée ajoutez du piment en poudre ou du tabasco.

Alice Délice

