

# Salade de maïs mexicaine / Esquites

durée totale **20 min.** 10 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**1893 kJ / 452 kcal**

Matières grasses: **25,3 g** Protéines: **16,1 g**  
Glucides: **36,3 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

**2 càs** d'huile végétale  
**2** épis de maïs frais ou 200 g de maïs surgelé  
**2** oignons de printemps  
**1** piment frais  
**200 g** de haricots rouges cuits ou en conserve  
**25 g** de mayonnaise  
**1 càc** de poudre de piment fumé (par ex. chipotle)  
**1** citron vert  
**2 càc** Teriyaki Marinade Kikkoman  
**15 g** de coriandre fraîche  
**25 g** de fromage à pâte dure râpé (par ex. parmigiano)

## PRÉPARATION

### Étape 1

Faire chauffer une poêle à frire et ajouter l'huile. Retirer le maïs de l'épi avec un couteau aiguisé ou décongeler le maïs surgelé.

### Étape 2

Faire cuire le maïs dans la poêle jusqu'à ce qu'il soit légèrement carbonisé - environ 4-5 minutes. Le transférer dans un bol.

### Étape 3

Ajouter les oignons de printemps et le piment finement hachés ainsi que les haricots. Incorporer la mayonnaise, la poudre de piment, le jus de citron vert et la marinade teriyaki. Juste avant de servir, ajouter la coriandre finement hachée et le fromage râpé. Garnir la salade de feuilles de coriandre supplémentaires.