

# Heather

Et  
Ses recettes d'Amérique



Dans ce numéro où l'on parle d'Arkansas, un état du sud, j'ai souhaité vous faire part d'une des spécialités sudiste : le Corn Bread. Un pain au maïs que l'on retrouve lors de tous les repas de fête, le dimanche à la sortie de l'église, les dîners entre amis ou tout simplement en remplacement des petits pains au lait. Ce délicieux accompagnement s'est largement répandu !  
Chez moi nous l'appelons le « Johnny Bread » et se décline aussi en muffins ou petits bâtonnets...

## CORN BREAD ou MUFFINS

Ingrédients pour 8 personnes ou 12/15 muffins :

250 gr de Farine	2 et 1/2 c à café de poudre à lever
250 gr de Polenta	3 c à soupe de beurre fondu (et plus pour le moule)
3 gros oeufs	2 à 3 c à soupe de sucre
1 c à café de sel	200 ml de lait ou crème liquide ou babeurre



### Recette :

Faites préchauffer votre four à 180° ou thermostat 6. Mélanger les ingrédients secs d'un côté et les liquides de l'autre. Puis en quelques tours de cuillères rapides mélanger les 2 ! Généreusement beurrer un moule (si possible en verre, fer ou fonte) le mettre au four. Laisser le beurre fondre jusqu'à ce qu'il fasse des bulles. Sortir du four avant que le beurre ne noircisse puis verser y votre préparation. Enfournez immédiatement. Cuire environ 25 à 30 mn.

### Astuces :

Les proportions de farine et de polenta peuvent varier sans toutefois descendre en dessous de 1 farine pour 2 polenta. Echanger le lait pour du babeurre ou de la crème liquide, le sucre pour du miel, du sirop d'agave ou d'érable. Et si vous préférez le salé qu'à cela ne tienne ne sucrez pas, augmenter légèrement la dose de sel, rajouter du poivre, des petits morceaux de bacon, des oignons finement hachés ou encore des petits morceaux de cheddar ! Je vous laisse à votre imagination ! Et vous souhaite un bon appétit !

Noël approchant à grands pas, n'hésitez pas à surprendre votre famille ou vos amis en leur servant de délicieuses tranches de « Corn Bread » à côté de votre dinde farcie ou en accompagnement de votre foie gras !!! Non non ne hurlez pas.....essayez vous risquez d'être agréablement surpris !!!

En attendant de vous retrouver dans le prochain N°, je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année et que l'année 2011 vous apporte tout ce dont vous rêvez. Si vous aussi vous souhaitez voir une recette particulière, n'hésitez pas à m'envoyer un petit message avec vos suggestions à [contact@steve-heather.fr](mailto:contact@steve-heather.fr)

Vous pouvez retrouver toutes mes recettes sur le [www.steve-heather.fr](http://www.steve-heather.fr) dans la rubrique bonus puis boîte à surprises.

Countryment  
Heather