

Maïs soufflé aux arachides façon japonaise



Agrémentez les jours de match avec cette délicieuse collation aux arachides qui met l'eau à la bouche. Au lieu de servir un simple bol de maïs soufflé, ajoutez-y des arachides et de la poudre de wasabi pour obtenir un mélange de maïs soufflé à la Japonaise. La poudre de wasabi ajoutera du piquant à votre collation. Tous les ingrédients d'inspiration japonaise sont offerts au bar à sushi ou dans la section asiatique de votre supermarché.

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Donne environ 6 tasses (1,5 L)

Ingrédients :

1 feuille	algues (type nori)
1 tasse (250 ml)	arachides
2 c. à soupe (30 ml)	graines de sésame, de préférence noires et blanches
2 c. à thé (10 ml)	huile d'arachide
3 c. à soupe (45 ml)	grains de maïs à éclater
2 c. à soupe (30 ml)	beurre
1 ½ c. à thé (7 ml)	poudre de wasabi
½ c. à thé (2 ml)	sel

Préparation :

1. À l'aide de ciseaux, coupez les algues en bandes de 1 cm (½ po). Empilez-les et découpez-les dans l'autre sens, en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Placez les morceaux dans un grand bol avec les arachides et les graines de sésame. Mélangez.
2. Mettez l'huile et le maïs soufflé dans un récipient de taille moyenne. Couvrez bien et agitez le récipient sans arrêt sur un feu moyen jusqu'à ce que tous les grains aient éclaté. Vous pouvez aussi préparer le maïs soufflé en suivant les instructions figurant sur votre machine à maïs soufflé. Versez dans le bol contenant les algues.
3. Faites fondre le beurre et mélangez-le avec la sauce wasabi et le sel (si vous utilisez des arachides salées, n'ajoutez pas de sel). Versez le mélange d'arachides et de maïs soufflé, tout en remuant, afin qu'ils soient bien enrobés. Goûtez et ajoutez du sel au besoin.

Par portion (¼ tasse / 60 ml) : 57 calories, 5 g de matières grasses (1 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 2 g de matières grasses monoinsaturées, 1 g de matières grasses polyinsaturées), 3 mg de cholestérol, 2 g de protéines, 3 g de glucides, 1 g de fibres, 0 g de sucre, 56 mg de sodium et 4 mg de calcium.