

Donne : 10 portions • Portion : 1 tasse

15  
minutes

PRÉPARATION : 5 minutes  
CUISSON : 5-10 minutes

## MAÏS classique au caramel

2 sachets de maïs soufflé pour micro-ondes  
1 bâton de beurre non salé  
1 tasse de cassonade légère  
¼ tasse de sirop de maïs léger  
1 c. à thé de bicarbonate de soude

1 grand sac en papier brun

1. Faire souffler le maïs selon les instructions de l'emballage, et verser les deux sachets dans le grand sac en papier brun.
2. Dans le Plat Superpo-cuisson TupperOndes® de 1 ¾ pt/1,75 L, cuire aux micro-ondes le beurre, la cassonade et le sirop de maïs, à puissance élevée pendant 3-5 minutes jusqu'à ce que le tout soit fondu, en remuant à mi-cuisson pour combiner.
3. Incorporer le bicarbonate de soude dans le mélange caramélisé. La formation de mousse est normale.
4. Verser le mélange caramélisé sur le maïs soufflé et secouer pour enrober.
5. Mettre le sac dans le micro-ondes et faire chauffer à puissance élevée pendant 1 minute, secouer.
6. Si le maïs soufflé n'est toujours pas enrobé uniformément, le remettre aux micro-ondes et faire chauffer pendant 1 minute de plus à puissance élevée et secouer à nouveau.
7. Laisser refroidir avant de déguster.

Information nutritionnelle (par portion) :

Calories : 270 Total lipides : 15 g Lipides saturés : 7 g Cholestérol : 25 mg  
Glucides : 35 g Sucre : 22 g Fibres : 2 g Protéines : 2 g Sodium : 300 mg  
Vitamine A : 6 % Vitamine C : 0 % Calcium : 0 % Fer : 2 %

ESSENTIEL



Superpo-cuisson  
TupperOndes® de  
1 ¾ pte/1,75 L

OPTIONNEL



Tasses à  
mesurer

Cuillères à  
mesurer

Spatule à sauce  
en silicone