



**Faits Nutritionnels**

Portion 1/4 tasse (60 ml)

**Quantité Par Portion**

**Calories** 130

% Valeur Quotidienne

**Lipides Totale** 10g **15%**

**Lipides Saturée** g **0%**

**Cholestérol** 20mg **7%**

**Sodium** 370mg **15%**

**Glucides Totaux** 6g **2%**

**Fibre Alimentaire** 1g **4%**

**Protéine** 4g **8%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total  
**60 MIN.**

Portion  
**1/4 TASSE (60 ML)**

Difficulté  
**MOYEN**

Rendements  
**12**

Inspirée par les populaires épis de maïs mexicains appelés « elotes », cette trempette chaude au fromage est une entrée épicée parfaite à partager. Servez-la avec des croustilles tortillas.

**INGRÉDIENTS**

**POIDS**

**MESURE**

huile végétale	3 c. à s	45 mL
oignons coupés en dés	2 tasse	500 mL
piments jalapeño, émincés	1/4 tasse	60 mL
ail, émincé	2 c. à s	30 mL
Soupe condensée brocoli et fromage dorée Signature de Campbell's	8 tasses	2 L
lait	2 tasses	500 mL
fromage à la crème, ramolli	1 lb	500 g
fromage tex-mex râpé	1 tasse	500 mL
graines de maïs cuites	1 1/2 tasse	375 mL
jus de lime	1/3 tasse	75 mL
de coriandre fraîche, hachée et divisée de coriandre séchée, hachée et divisée	1/2 tasse	
oignons verts hachés, divisés oignons verts, hachés et divisés	1/2 tasse	125 mL
poudre de chili	2 c. à s	30 mL
paprika fumé	2 c. à t	10 mL
cumin moulu	1 c. à t	5 mL
sel	1/4 c. à thé	1 mL

 **Tip**

- La trempette peut être préparée et réfrigérée jusqu'à une journée. Ajustez le temps de cuisson, si nécessaire.
- Lorsque le maïs n'est pas en saison, vous pouvez utiliser des grains surgelés ou en conserve.

Conseils :



## INSTRUCTIONS

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle ou casserole à feu moyen; faire revenir les oignons, les jalapenos et l'ail pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et odorants. Ajouter la soupe et le lait en remuant; laisser mijoter de 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange ait légèrement épaissi et soit bien chaud.
2. Combiner le mélange de soupe, le fromage à la crème, le fromage tex-mex, les grains de maïs, le jus de lime, 1/4 tasse (60 ml/0,5 oz) d'oignons verts, 1/4 tasse (60 ml/0,5 oz) de coriandre, la poudre de chili, le paprika, le cumin et le sel; remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Diviser le mélange dans douze plats de cuisson de 1 tasse (250 ml/8 oz) allant au four. Cuire de 22 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit doré et bouillonne sur les rebords. Saupoudrer de 1 c. à t. (5 ml/0,1 oz) chacun d'oignons verts et de coriandre.