



**PETA MILHÒC**  
**LE POPCORN GASCON**

par notais

**LIVRET  
GOURMAND**



LE POPCORN GASCON

# NOUS NOUS ENGAGEONS, DES CHAMPS JUSQU'À VOS ASSIETTES

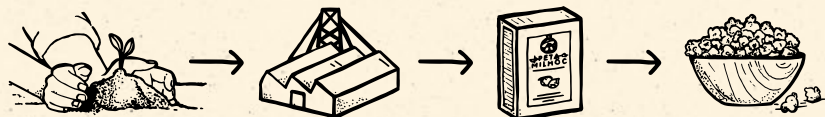
Peta Milhòc, c'est pour nous bien plus qu'un simple popcorn : c'est une véritable histoire de terroir et de gourmandise.

De nos champs gascons à vos assiettes, nous nous engageons à vous offrir un produit simple, aux recettes élaborées avec soin, en utilisant uniquement des ingrédients naturels ou d'origine naturelle.



## VOTRE LIVRET GOURMAND

Découvrez une sélection de recettes faciles et originales pour sublimer le popcorn. Sucré, salé ou épicé, laissez-vous inspirer ! N'hésitez pas à partager vos créations avec nous #PetaMilhoc. On adore découvrir vos moments popcorn !



**SIMPLE, AUTHENTIQUE ET DURABLE**

## FAIRE ÉCLATER DU POPCORN AVEC PANACHE

**1.** Chauffez l'huile : Versez 2 à 3 cuillères à soupe d'huile neutre (comme l'huile de tournesol) dans une casserole et faites chauffer à feu moyen/fort.

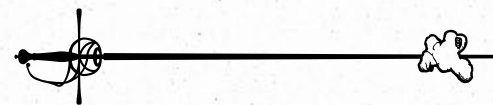
**Astuce :** Pour vérifier si l'huile est prête, ajoutez un grain de maïs et attendez qu'il éclate.

**2.** Ajoutez les grains : Une fois l'huile chaude, versez environ 60 g de grains de maïs à éclater (ce qui équivaut à un grand saladier de popcorn) et, si vous le souhaitez, ajoutez une demi-cuillère à café de sel pour du popcorn salé.

**3.** Secouez la casserole : Couvrez la casserole avec un couvercle et secouez-la toutes les 10 à 15 secondes pour éviter que les grains ne brûlent. Le plaisir commence dès que les premiers « POP » se font entendre !

**4.** Servez chaud : Lorsque le bruit des éclats ralentit, retirez la casserole du feu et versez le popcorn dans un saladier. Ajoutez vos assaisonnements préférés et dégustez !

**Astuce :** Pour un assaisonnement plus gourmand et homogène, vous pouvez mélanger vos épices dans du beurre fondu, avant de les ajouter à votre popcorn.



Céréale complète riche en fibre, sans gluten et pauvre en calories, le popcorn est votre meilleur allié pour des collations saines à tout moment !

**Devant un film ou une série :** Le classique des soirées cinéma à la maison.

**Lors d'un apéritif :** Parfait avec des épices, des herbes ou même des saveurs sucrées pour surprendre vos invités.

**Pour une collation saine :** Nature ou légèrement salé, il est idéal entre les repas pour les petites faims.

**Après une séance de sport :** Une option légère et riche en glucides pour refaire le plein d'énergie.

**IL N'Y A QUE DES BONS MOMENTS  
POUR SAVOURER UN BOL DE POPCORN !**



## SAVEURS MÉDITERRANÉENNES

**Astuce gourmande :** Récupérez l'ail confit pour préparer un beurre à l'ail ou un aïoli. Parfait avec des pommes de terre rôties !

# POPCORN À L'AIL CONFIT ET ROMARIN

Pour 60 g  
de popcorn éclaté,  
il vous faut :

- 1 tête d'ail
- Huile
- Romarin
- Sel

1. Faites confire la tête d'ail : Plongez la tête d'ail entière dans un fond d'huile dans une petite casserole (l'huile doit couvrir environ la moitié de la tête). Laissez frémir doucement pendant 1 à 2 heures, jusqu'à ce que les gousses soient tendres et que l'huile soit délicieusement parfumée.

2. Faire éclater le popcorn : Placer les grains dans la casserole dans laquelle vous avez fait confire la tête d'ail avec un fond d'huile dans laquelle vous avez fait confire la tête d'ail. Vous pouvez ajouter une pincée de sel.

3. Déguster : Ajoutez quelques brins de romarin frais pour une note parfumée irrésistible.



## POUR LES AMATEURS D'UMAMI

# POPCORN À LA LEVURE DE BIÈRE ET POIVRE

Pour 60 g  
de popcorn éclaté,  
il vous faut :

- ½ c. à café de sel
- Levure de bière
- Poivre

1. Faire éclater le popcorn : Déposer les grains de maïs à éclater dans une casserole avec de l'huile et ajoutez une pincée de sel.

2. C'est déjà prêt ! Une fois éclatés, saupoudrez simplement les flocons avec 2 à 3 cuillères à soupe de levure de bière et quelques tours de moulin à poivre.

Croustillant, savoureux et addictif !  
Parfait pour une soirée film ou un apéro.



## TWIST EXOTIQUE ET ACIDULÉ

# POPCORN PAPRIKA FUMÉ & CITRON VERT

1. Faire éclater le popcorn : Déposez le maïs à éclater dans une casserole avec une ½ cuillère à café de sel.

2. Épicer : Une fois dans le saladier, mélangez délicatement vos flocons avec 2 cuillères à café de paprika fumé pour une touche intense et légèrement épicée.

3. Le petit plus : Râpez finement le zeste d'un demi-citron vert et saupoudrez-le sur le popcorn encore chaud.

Pour 60 g  
de popcorn éclaté,  
il vous faut :

- ½ c. à café de sel
- 2 c. à café de paprika fumé
- 1 citron vert

## LE POPCORN GASCON

# LA POPCORN CULTURE

## LES ORIGINES AMÉRINDIENNES

Découvert dans la grotte des Chauves-Souris au Nouveau-Mexique, il était déjà consommé par les Amérindiens il y a plus de 5 600 ans, qui posaient les épis de maïs sur des pierres chaudes ou dans les flammes. Plus tard, les Iroquois en faisaient une collation, comme l'ont constaté les explorateurs français au XVII<sup>e</sup> siècle.

## À LA CONQUÊTE DE L'AMÉRIQUE DU NORD

C'est à cette époque que le popcorn conquiert les colons d'Amérique du Nord, devenant une gourmandise appréciée lors des fêtes. Puis, à l'ère industrielle, il connaît un essor fulgurant grâce aux machines à popcorn de Charles Cretors, lancées à l'Exposition universelle de Chicago en 1893. Dès lors, il envahit fêtes foraines, cirques et stades, sauf... les cinémas, qui jugent cette friandise trop « populaire ».

Dans les années 1930, la Grande Dépression et la Seconde Guerre mondiale changent la donne : le popcorn devient un incontournable des salles obscures et sauve même l'industrie du cinéma ! Avec l'avènement des kits à chauffer soi-même et des micro-ondes, il conquiert toujours plus de gourmands à travers le monde.



## PETA MILHÒC



## PAPILLON ou CHAMPIGNON ?

Le popcorn, ou maïs éclaté, provient de la variété spéciale *Zea mays everta*. Ce maïs unique, plus petit que le maïs commun, renferme un secret : une teneur en humidité qui lui permet d'éclater sous l'effet de la chaleur. Lorsque les grains chauffent, l'eau qu'ils contiennent se transforme en vapeur, créant une pression intense. À environ 180 °C, l'enveloppe extérieure se rompt, laissant l'amidon éclater et former de délicieux flocons. Deux formes émergent alors : la variété « Butterfly \* », avec ses ailes parfaites pour les assaisonnements, et la variété « Mushroom \*\* », idéale pour les enrobages.

## DES BIENFAITS INSOUÇONNÉS

Bien plus qu'un simple plaisir, le popcorn regorge de vertus ! Riche en fibres, sans gluten et faible en calories, il se distingue par sa richesse en glucides complexes, fournissant une énergie durable. Une étude de l'Université de Scranton a même révélé qu'il contient plus d'antioxydants polyphénols, aux effets protecteurs contre le diabète et les maladies cardiaques, que de nombreux fruits et légumes.

Le popcorn est aussi un caméléon culinaire : il se marie à toutes les saveurs, des plus simples aux plus sophistiquées, inspirant même les chefs étoilés.

\*Butterfly : Papillon \*\*Mushroom : champignon

# POPCORN AU CARMEL BEURRE SALÉ

Pour 60 g  
de popcorn éclaté,  
il vous faut :

- 140 g de sucre  
(blond ou blanc)
- 15 g de beurre salé

1. Préparez votre caramel : Versez le sucre dans une casserole et faites chauffer à feu moyen. Patience, ne touchez à rien, il va se transformer en un caramel doré irrésistible !
  2. Ajoutez la touche gourmande : Hors du feu, incorporez le beurre salé bien froid (coupé en petits morceaux). Remuez jusqu'à ce qu'il fonde et devienne onctueux.
  3. Enrobez votre popcorn : Versez le popcorn éclaté dans la casserole et mélangez avec douceur pour bien l'enrober de caramel.
- Laissez tiédir un peu (si vous pouvez résister) et dégustez !

PURE GOURMANDISE



PETA MILHÒC



CHALEUR ET RÉCONFORT

# POPCORN SUCRÉ CANNELLE & CARDAMOME

1. Faites éclater le popcorn : Pour un saladier, préparez 60 g de popcorn éclaté bien chaud.
2. Mélangez 30 g de sucre roux, 1 cuillère à café de cannelle et une pincée de cardamome.
3. Avant la dégustation : Saupoudrez ce mélange sur le popcorn encore chaud pour qu'il s'y accroche parfaitement.

Pour 60 g  
de popcorn éclaté,  
il vous faut :

- 30 g de sucre roux
- 1 c. à café  
de cannelle
- 1 pincée de  
cardamome

# UNE FILIÈRE POPCORN LOCALE, RESPONSABLE ET DURABLE

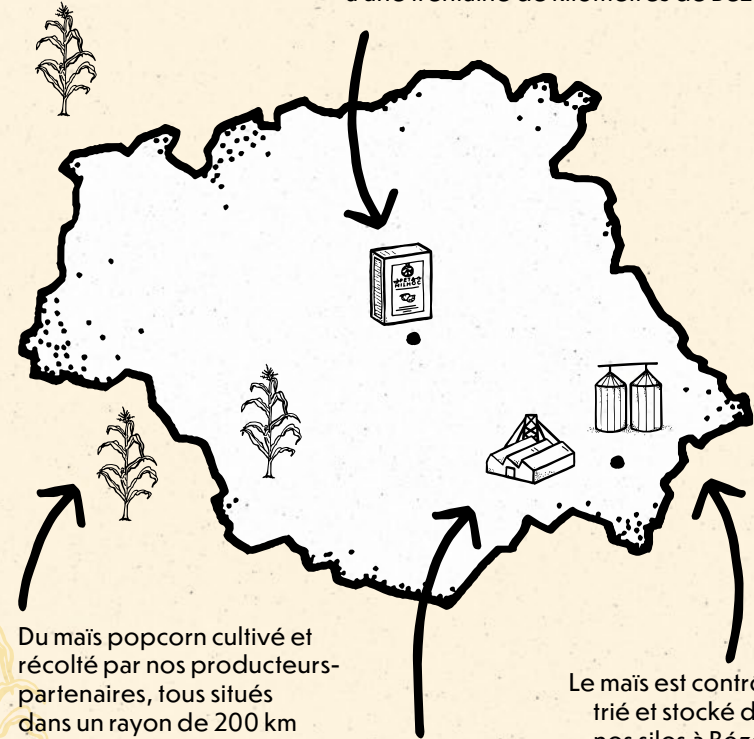


Peta Milhòc, s'inscrit dans une démarche globale pour un popcorn respectueux de l'environnement et des hommes. La filière accompagne les agriculteurs dans la transition vers des pratiques agroécologiques, avec 75 % d'entre eux intégrant des couverts végétaux.

Les efforts de notre réseau de nos producteurs ont permis de séquestrer + de 8000 tonnes de CO<sub>2</sub> en 2024. Remercions-les !

Côté production, 95,5 % de l'électricité utilisée provient de sources renouvelables, avec + de 7% produites directement sur notre site. Toujours à la recherche d'innovation, jusqu'à 200 variétés de maïs sont testées chaque année pour garantir qualité et saveur. Le maïs utilisé est 100 % français, nous engageant à respecter une traçabilité et une durabilité exemplaires, de la graine au sachet.

Des emballages conçus par notre agence de communication situé à 5 minutes de notre site et imprimés par les Cartonnages d'Auch, à une trentaine de kilomètres de Bézéril.



Du maïs popcorn cultivé et récolté par nos producteurs-partenaires, tous situés dans un rayon de 200 km autour de notre usine.

Le maïs est contrôlé, trié et stocké dans nos silos à Bézéril.

Il est enfin conditionné au sein de notre usine.







# PETA MILHÒC, UNE MARQUE NATAÏS

[peta-milhoc.fr](http://peta-milhoc.fr)

  @PETAMILHOC