

Les  
Céréales



Dans mon  
assiette

## LE MILLET

### Quels sont ses bienfaits pour vous?

- Grâce à la présence du tryptophane, un acide aminé, il favorise un sommeil paisible.
- Riche en protéines, fer, magnésium, phosphore, potassium, et en vitamines du groupe B.
- Riche en fibres insolubles.
- Ne contient pas de gluten.

### Comment en profiter ?

- **Faire tremper le millet :**  
Pendant 20 min, ainsi vous allez écourter le temps de cuisson. Il faut bien rincer les graines de millet avant de le faire cuire.
- **La farine de millet :**  
Il est possible de remplacer la farine de blé par la farine de millet jusqu'à concurrence de 50 % dans les préparations à gâteaux et de 80 % pour les biscuits.
- **Faire le germer:**  
Il est possible de faire germer le millet, pour l'incorporer aux salades. Faites tremper des graines de millet crus pendant 30 minutes. Égoutter- les, les maintenir humides jusqu'à ce qu'ils commencent à germer.

Les comptoirs de la bio  
Par passion

## Pilaf de millet aux épices et aux raisins secs

### Les courses pour 4 personnes



- 300 g de millet
- 1 oignon
- 80 cl de bouillon de légumes
- 1 cuil.à.s de gingembre frais haché
- 1 pincée de cardamome
- 60 g de raisins secs
- De l'huile d'olive, sel, poivre

### En cuisine :



1. Eplucher et hacher l'oignon. Verser l'huile d'olive dans une poêle et faites fondre l'oignon.
2. Ajouter le millet avec un peu de bouillon de légumes ainsi que les épices et les raisins.
3. Ajouter le reste du bouillon petit à petit, comme pour un risotto. Mélanger bien.
4. Laisser cuire 15 à 20 min. le bouillon doit être absorbé et le millet moelleux.
5. Saler, poivrer, parsemer de coriandre avant de servir.

**Bon appétit !**

### Le petit truc :

Les graines de millet remplacent très bien les céréales du petit déjeuner. On peut préparer un porridge à partir de millet. Le servir avec des fruits secs et des amandes effilées.