

Description

Le millet est une céréale qui était très connue au Moyen-âge, où on le préparait pour remplacer la viande, en période de carême ou de disette. De nos jours, le millet est encore cultivé en Europe de l'Est et en France.

Il présente un apport équilibré en protéines. Il est riche en magnésium, en silice, en fer, en manganèse et vitamines A et B. L'acide silicique qu'il contient fera le bonheur de vos cheveux, ongles, de votre peau et articulations, de même que pour l'émail des dents...D'autre part, il est plus riche en phosphore que le blé et renferme de la lécithine et de la choline. Ce qui en fait un allié précieux pour la mémoire et le travail intellectuel.

Sans gluten, le millet est facile à digérer, vite cuit et se marie à merveille avec les œufs, le lait, le beurre...



Pour 10 personnes

400 g millet

600 d'eau salée ou de bouillon de légumes

beurre

Préparation (15 min)

Lavez le millet, faites le griller légèrement à sec dans une casserole et ajoutez les épices de l'eau ou bouillon de légumes bouillante .

Faites cuire 15 min et ajoutez le sel.

Millet pour 100 g

Energie (Kcal)	349
Glucides	66 g
Protéines	11 g
Lipides (g)	3,8 g