



le Millet



- céréale **sans gluten**,
- source de protéines,
- vitamines et minéraux

- local et bio,
- grande digestibilité,
- goût savoureux
- facile à préparer

Le millet est cultivé en Afrique et en Asie depuis plusieurs millénaires (environ 5000 ans avant J.-C.). Devenue la céréale de base des Gaulois, le millet avait totalement disparu de nos tables. Aujourd'hui, cette céréale très intéressante est appréciée pour son agréable saveur.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Le millet se caractérise par sa grande digestibilité et le fait qu'il ne contienne pas de gluten, il conviendra donc au plus grand nombre.

Le millet est très nutritif, il contient des acides gras insaturés, des vitamines et est particulièrement bien pourvu en minéraux et oligoéléments : magnésium, fer, et cuivre.

Utilisation :

Le millet s'utilise comme le riz, il convient à de nombreuses préparations culinaires. Il pourra s'utiliser froid comme ingrédient de base d'une salade composée.

Également idéal ajouté aux soupes, comme base d'une farce pour des légumes ou encore sera parfait dans un gratin.

Préparation :

Pour 1 personne, prévoir environ un verre de millet. Laver votre volume de millet et le verser dans 2 à 3 fois son volume d'eau bouillante salée.

Cuire à feu doux pendant 20 min en couvrant. Assaisonner avec un filet d'huile de votre choix.

Brûno et Katia Fleury

Ferme de Fontenelle • 77320 Saint Mars Vieux Maisons
01 64 01 91 37 • bioferme.fleury@orange.fr

