



Risotto de Millet

- Les ingrédients en italique et entre parenthèses sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 990 gr soit 3 personnes (330 gr)

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 180 gr de **millet cru** (560 gr cuit)
- 90 gr de **protéines de soja texturées gros**
- 180 gr d'**eau bouillante**
- 1 cac de **curry**
 - (ou bien 1 cac de **raz-el-hanout**)
- 1 cac d'**herbes lyophilisées** (persillade, estragon, provence, ...)
- 1 cac d'**ail en poudre**
 - (ou bien 1/2 **gousse d'ail**)
- (1 cas de **graines diverses** (sésame, chia, ...))
- 200 gr de **crème végétale liquide**



Préparation :

1. **Rincer** le **millet** et le **cuire** 20 minutes dans de l'eau bouillante
2. Pendant ce temps, **mettre** dans un saladier les **protéines de soja**, l'**eau bouillante** et le **curry** et **mélanger** régulièrement pendant 2 minutes
3. **Mélanger** dans une grande poêle huilée les **protéines réhydratées**, les **herbes**, l'**ail** et les **graines** et allumer le feu moyen
4. Laisser **rissoler** 2 minutes et **couper** le feu
5. Une fois la cuisson du millet terminée, **égoutter** et **rincer**
6. **Ajouter** dans la poêle la **crème végétale** et le **millet cuit**
7. **Allumer** le feu moyen, laisser **mijoter** 3 minutes, et **servir**

N'hésitez pas à **varier la céréale** ; utilisation de **blé**, **riz**, **lentilles**, ... (ou un mélange céréale + légumineuse).

Un tableau indiquant les temps de cuisson est disponible sur le site dans la rubrique Ressources.