

Taboulé de millet aux carottes & miel

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
Haut : mini
Bas : maxi
Attente : 5 min

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la cocotte de base*

- 200 g de millet
- 2 fois le volume du millet en eau
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 3 carottes
- 50 g de graines de tournesol
- 1 botte de persil plat
- 1 orange (jus et zestes)
- 1 citron
- Feuilles de jeunes pousses de salade

Pour la vinaigrette :

2 cl de vinaigre de cidre

6 cl d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de miel (ou de sirop d'érable)

1 cuillère à café de moutarde

* **Option grande cocotte :**

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 8 à 10 personnes en augmentant d'un tiers les ingrédients. Cuisson : 30 min - Inversez à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	1269,7 kJ / 304,2 kcal	15,2 %
Protéines	6,6 g	13,2 %
Lipides	16,4 g	23,4 %
Glucides	29,1 g	11,2 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Versez le millet, l'eau et le bouillon dans la cocotte. Fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 5 min avant d'ouvrir.
- 2 Ouvrez la cocotte, égrainez le millet à la fourchette et laissez-le refroidir.
- 3 Râpez les carottes et assaisonnez-les d'un jus de citron.
- 4 Mélangez dans un saladier le persil haché, les zestes et le jus de l'orange, les graines de tournesol et les carottes. Ajoutez cette préparation au millet et mélangez bien.
- 5 Mélangez tous les éléments de la vinaigrette dans un bol et versez-la sur le taboulet. Accompagnez de quelques feuilles de jeunes pousses.

Note du chef : pour cette recette la cuisson du millet se fait départ à froid et c'est donc parfait. Nous évitons ainsi les manipulations et les pertes d'énergie quand il s'agit de faire bouillir de l'eau en méthode traditionnelle.

Atouts nutrition :

Antioxydants page 70

Fibres page 71

Protéines page 72

Magnésium page 71



Le millet est une céréale naturellement sans gluten. Elle contient des fibres, des protéines végétales et du magnésium. Les carottes apportent une dose supplémentaire de fibres mais aussi d'antioxydants grâce leurs pigments appelés les caroténoïdes. Pour une version encore plus "santé" pensez aux carottes violettes, deux fois plus riches en caroténoïdes.