



MILLET AU POIREAU ET À LA CAROTTE



2 pers.



20 min.



600 kcal/pers.*

INGRÉDIENTS

250g. de millet / 1 carotte / 1 petit poireau /
0,125g. de poudre de safran

FOND DE PLACARD

5dl. de bouillon de légumes / 1 oeuf / Beurre /
Sel / Poivre

Millet. Mélanger le safran avec le bouillon de légumes et porter ce dernier à ébullition. Lorsque le bouillon bout, ajouter le millet et cuire à feu moyen jusqu'à absorption complète du liquide.

Carotte. Éplucher, puis râper la carotte.

Poireau. Couper le poireau en fines lamelles, puis bien le rincer sous l'eau froide.

Cuisson légumes. Faire fondre un morceau de beurre dans une poêle, puis ajouter la carotte et le poireau. Bien mélanger le tout.

Finitions. Une fois le millet cuit, ajouter le mélange poireau-carotte, l'oeuf et bien mélanger. Poivrer.

* Donné à titre indicatif. Peut varier en fonction des produits utilisés.