

Millet à la marocaine



Découvrez notre délicieuse recette de millet à la marocaine sans gluten, un mélange exquis d'épices et de textures. Découvrez une fusion de saveurs authentiques et une option nutritive exceptionnelle.

Préparation 10 min

Cuisson 35 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 260

Lipides 9

Glucides 38

Fibres 5

Protéines 7

Sodium 105

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 échalote française, émincée
- 2 gousses d'ail, hachées finement (ou 10 ml / 2 c. à thé) d'ail haché en pot
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cumin
- 1 ml (1/4 c. à thé) de curcuma
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de gingembre moulu

- 125 ml (1/2 tasse) de millet décortiqué, rincé
- 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de légumes sans sel ajouté ou de l'eau
- 1 carotte moyenne, râpée (env. 125 ml (½ tasse))
- 125 ml (1/2 tasse) de lentilles en conserve, rincées et égouttées
- 60 ml (1/4 tasse) de raisins secs, de dattes ou d'abricots séchés, hachés
- 60 ml (1/4 tasse) d'amandes effilées
- Le jus de 1/2 citron (env. 30 ml / 2 c. à soupe)
- 1 grosse poignée de persil frais, haché finement
- Poivre et sel

Préparation

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen, puis ajouter l'échalote et l'ail. Cuire environ 3 minutes en remuant ou jusqu'à ce que l'échalote soit translucide.
2. Réduire à feu doux et ajouter le cumin, le curcuma, le gingembre et la cannelle. Remuer environ 1 minute.
3. Ajouter le millet et remuer pour bien l'enrober.
4. Ajouter le bouillon et porter à ébullition à feu vif. Remuer.
5. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que les grains soient bien tendres. Ajouter la carotte, les lentilles et les raisins secs, couvrir à nouveau et laisser reposer 10 minutes hors du feu.
6. À l'aide d'une fourchette, gratter le millet pour séparer les grains.
7. Transférer dans un grand bol. Ajouter les amandes, le jus de citron et le persil. Poivrer généreusement et saler si désiré, puis bien mélanger.
8. Servir en accompagnement d'une viande ou d'un poisson ou ajouter plus de lentilles et d'amandes pour un repas végétarien.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke