

GRATIN DE MILLET AUX LENTILLES CORAIL

Ingrédients (Pour 6 personnes)



- 100g de millet jaune
- 100g de lentilles corail
- 1 verre de flocon de pois chiche (*facultatif*)
- 1 courgette jaune (*ou verte*)
- 1 poivron violet (*couleur au choix*)
- 2 grosses carottes
- herbes fraîches (*basilic, sauge, thym, persil*)
- 250g de tomates fraîches
- 1 oignon rouge
- Coriandre
- Sel
- 25cl de sauce soja cuisine (*facultatif*)

« Variez vos menus. Que l'on ne voie pas sur votre table, repas après repas, et jour après jour, les mêmes plats, préparés de la même manière. L'organisme est mieux nourri si l'alimentation est variée ». — Rayons de santé, 90, 91 (1905). Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 134.1.

Préparation

- Faire bouillir de l'eau dans une casserole.
- A ébullition, verser le millet et la lentille corail et saler.
- Laisser cuire environ 15 mn.
- Hacher moyennement l'oignon, les tomates, les herbes fraîches, le poivron, la courgette.
- Dans un wok mettre tous les ingrédients et faire cuire à feu doux.
- Préchauffer le four.
- Ajouter le mélange millet et les lentilles dans le wok.
- Remuez bien le tout.
- Verser le verre de flocon de pois chiche.
- Ajouter la coriandre. Laisser cuire encore 5mn env.
- Verser le mélange dans un plat à gratin
- Enfourner le tout 30mn à 190°.

LES BIENFAITS DU MILLET.

Le millet : Le millet est une céréale alcalinisante et qui renforce les défenses naturelles. Cette céréale est peu allergène, sans gluten et remplace très bien le riz et la semoule. Le millet contient des vitamines A, B, du fer, du potassium, du phosphore, du manganèse, du magnésium. Il est reconnu pour abaisser le cholestérol, contribue à la bonne santé des os. Le millet contribue aussi à la santé des cheveux, des os, des vaisseaux sanguins, des articulations, des ongles, de la peau grâce à sa richesse en silice.



**Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...**



Fiche créée par CME – Septembre 2015 –
contact@legrandciel.org - www.legrandciel.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>