

# Poêlée De Légumes Au Millet



## Ingrédients



- 1 verre de millet jaune
- 1 poireau
- 1/2 poivron rouge
- 1 carotte
- 1/2 aubergine
- 1 courgette
- 5 tomates cerises jaunes
- 2 gousses d'ail, 2 échalotes
- 1 poignée de persil frais
- 2 feuilles de basilic frais
- 1 racine de curcuma
- Olives noires (*facultatif*)
- 1 piment doux
- Sel

« Une expérience minutieuse a montré que les corps de ceux qui se nourrissent avec un régime alimentaire composé de légumes, leurs autres habitudes étant correctes, sont non seulement en bonne santé, mais leurs corps sont peu touchés par des épidémies actuelles, et les maladies contagieuses. Donc, nous pouvons conclure que les organismes de telles personnes sont mieux préparés à résister à la maladie que les organismes des individus qui consomment de la viande. *Hand Book of Health, 194.2 - HBH194.2 (www.egwritings.org) - Health Reform Institute, Battle Creek, Mich., Jan. 1, 1868.*

## PRÉPARATION

- Faire bouillir de l'eau dans une casserole pour cuire le millet.
- A ébullition verser le verre de millet et saler.
- Laver et couper en rondelles le poireau.
- Laver et couper en cube tous les autres légumes.
- Hacher finement le 1/2 oignon rouge, les échalotes.
- Râper la racine de curcuma frais.
- Mettre le tout dans un wok avec un tout petit peu d'eau, les légumes rendront leur propre eau et la cuisson se fera ainsi.
- Presser l'ail et ajoutez le au mélange.
- Mélanger le tout et saler.
- Lorsque le millet est cuit (env 15 mn), s'il reste de l'eau dans la casserole, couler l'eau puis verser le millet dans le wok dès que les légumes sont cuits.
- Ajouter le persil, le basilic et les olives en dernier et mélanger le tout.
- Éteindre votre feu.

Poêlée très facile et rapide à faire, sans gluten et riche en couleur et en vitamines !

Faire cuire à feu très doux vos légumes pour ne pas détruire les minéraux.

## LES VERTUS DU POIREAU

C'est un légume très riche en fer, magnésium, calcium etc. Il est utilisé en médecine naturelle pour soulager les troubles respiratoires. Et pour ses propriétés purifiantes et diurétiques.



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



Fiche créée par CME – Février 2016 –  
contact@legrandch.org - www.legrandch.org -  
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>