



Cuisine sans gluten

Poêlée de millet aux légumes



Trempage: env. 12 h ou toute une nuit

Mise en place et préparation: env. 40 min

80 g de pois chiches, mis à tremper env. 12 h dans de l'eau

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 petit oignon, finement haché

300 g de millet doré, rincé soigneusement (voir «Remarque»)

7 dl de bouillon de légumes sans gluten

1 c. à soupe d'huile d'olive

4 c. à soupe de concentré de tomate

200 g de carottes, en brunoise

250 g de courgettes, en brunoise

2 poivrons jaunes, en morceaux

½ c. à café de coriandre en poudre, de cumin en poudre et de cannelle

4 dl de bouillon de légumes sans gluten

1½ c. à café de harissa (Ferrero de Coop)

sel, selon goût

1. Egoutter les pois chiches et les mettre dans un panier perforé.

Cuisson au four à vapeur:

env. 10 min dès que la température atteint 100° C.

2. Bien chauffer l'huile dans une casserole, faire revenir rapidement l'oignon et le millet. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser cuire env. 10 min à couvert. Eloigner du feu, laisser gonfler env. 10 min à couvert.

3. Chauffer l'huile dans une grande casserole. Faire revenir rapidement le concentré de tomate, ajouter les légumes, mijoter env. 5 minutes. Ajouter les épices et les pois chiches, mouiller avec le bouillon, cuire doucement env. 10 min en remuant de temps en temps, saler selon goût.

Remarque: le millet est par nature sans gluten. Mais il peut contenir des impuretés dues au processus de transformation. D'où l'avertissement sur les emballages: «Peut contenir du gluten». En le rinçant soigneusement à l'eau et en repérant les graines étrangères, on élimine d'éventuelles impuretés.

Par personne: lipides 10 g, protéines 17 g, glucides 76 g, 1963 kJ (468 kcal)