

## RISOTTO DE MILLET AUX POIS JAUNES

---

Mise en place et préparation:  
env. 1¼ h

Trempage: env. 12 h

---

**200 g de pois jaunes secs**,  
mis à tremper  
env. 12 heures, égouttés  
**eau**, bouillante

---

**1 c. s. d'huile d'olive**

**100 g de millet**

**3 oignons fanes avec  
le vert**, bulbes hachés  
finement, fanes en  
rouelles

**1 gousse d'ail**, hachée  
finement

---

**6 dl de bouillon de  
légumes**

---

**1 c. s. d'huile d'olive**

**500 g de tomates cerises**,  
coupées en deux

**3 c. s. de basilic**, en fines  
lanières

---

1. Faire cuire les pois jaunes env. 40 min dans l'eau frémissante, égoutter.
2. Faire chauffer l'huile dans la même casserole. Faire revenir un court instant millet, oignons fanes et ail, remettre les pois jaunes.
3. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition, laisser cuire doucement env. 20 min à couvert sur feu moyen en gardant croquant.
4. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir les tomates env. 2 min, ajouter le basilic, dresser avec le risotto de millet.

**Portion:** 330kcal, pro 16g, glu 48g, lip 9g

