

## Courge farcie au millet, au bleu et aux lardons

Nombre de personnes: 4

Temps de cuisson: 90 mn

Temps de préparation: 20 mn

Céréale principale: Millet

**Ingrédients** : 250g de millet, 4 petites courges, 120g de bleu, 200g de lardons, 1 oignon, 1 cube de bouillon de volaille.

### Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Faites bouillir 100ml d'eau avec un demi-cube de bouillon.

Coupez le chapeau des courges. Retirez les graines et les fils. Faites cuire le millet dans 2 fois son volume d'eau avec le demi-cube de bouillon restant pendant 20 minutes.

Pelez et émincez l'oignon.

Dans une poêle chaude, faites revenir les lardons et l'oignon à feu vif

pendant 5 minutes.

Dans un saladier, mélangez le millet avec les lardons, l'oignon et le bleu. Poivrez, ne rajoutez pas de sel.

Disposez les courges dans un plat à four. Garnissez les courges de la préparation. Refermez avec le chapeau. Ajoutez le bouillon au fond du plat.

Enfournez pendant 60 minutes.

### Toute une histoire

Le millet est une graine minuscule semblable à la semoule. Elle est très digeste et possède de nombreuses qualités nutritionnelles : riche en protéines, en phosphore et en vitamines, le millet est aussi réputé pour être revitalisant.



(Source : Passion Céréales / Emilie Laraison)

## Un riz de Camargue gluant aux notes exotiques

Nombre de personnes: 4

Temps de cuisson: 35mn

Temps de préparation: 10mn

Céréale principale: Riz

**Ingrédients** : 200g de riz gluant, 20cl de lait de coco, 80g de sucre roux, 2 mangues, 1 gousse de vanille, 1 cuill. à café de sel.

### Préparation

La veille, rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit translucide. Trempez le riz dans de l'eau froide et laissez à température ambiante pendant minimum 5 heures.

Egouttez le riz puis faites le cuire dans un panier vapeur sur une feuille de papier sulfurisée pendant 30 minutes. Fendez la gousse de vanille en deux et prélevez les grains à l'aide de la pointe d'un couteau.

Dans une casserole, portez le lait

de coco à ébullition. Ajoutez le sucre, la vanille et le sel.

Versez la préparation sur le riz gluant. Laissez reposer au moins 1 heure. Epluchez et coupez les mangues en petits cubes.

Servez le riz avec la mangue.

### Toute une histoire

Le riz gluant est obtenu grâce à une variété de riz caractérisée par sa forte teneur en amidon qui lui donne cet aspect collant. Très consommé dans les pays asiatiques en version sucrée ou salée, cette recette avec du lait de coco et de la mangue provient de la Thaïlande.



(Source. :Passion Céréales / Emilie Laraison)