

Cuisine : Courges farcies au millet

Ces courges farcies au millet, au bleu et lardons sont faciles à cuisiner et idéales à consommer lorsque l'automne approche.

Pour 4 personnes. 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 vo-

lume 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 mn.

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)