

Le Millet est un aliment essentiel en Afrique et en Asie. C'est une céréale sans gluten qui peut remplacer le riz ou la semoule.

Arrivé au Moyen-Âge en Europe, il était quotidiennement consommée pour être délaissé et remplacé ensuite par le blé, la pomme de terre et le riz.

C'est un aliment aux protéines variées, riche en vitamine B et en minéraux (phosphore, magnésium, calcium, fer et zinc) ; c'est également une excellente source de fibres.

Sa saveur discrète mérite d'être relevée avec des herbes, un filet de citron ou de la sauce soja pour des recettes salées.

Cuisson du millet en grain :

(Source : « terramillet.com »)

1. Peser la quantité souhaitée de millet avec une balance puis faire brunir les grains de millet dans une poêle sèche en remuant avec une cuillère en bois (cela augmente le goût et produit un arôme de noix). Attention, ça va très vite !
Retirer du feu. Pour les préparations salées, on peut à ce moment-là ajouter de la sauce soja (1 c. à s. pour 120 g) et bien mélanger. Toujours hors du feu, ajouter ½ litre d'eau chaude (pour 120 g). On peut également utiliser du bouillon (chaud !) de légumes, ajouter des aromates, etc. Couvrir et cuire à feu doux pendant 15/20 mn.
Pour une préparation sucrée, on peut utiliser des épices telles que la cannelle, la cardamome, le gingembre, etc.
2. *Autre méthode d'après Laurence Dessimoulie, auteure du livre « De ceux qui sèment à la cuisine »* : rincer 200 g de graines, bien les égoutter. Les plonger dans 400 ml de liquide bouillant salé. A la reprise de l'ébullition, couvrir, cuire quelques minutes. Puis laisser gongler la graine environ 20 mn à couvert. Le grain est ainsi parfait et s'égraine bien à la fourchette, en ajoutant éventuellement un peu de matière grasse, comme pour la semoule de blé.

Idées de recettes...

En plus des recettes ci-après, vous en trouverez davantage sur les sites « terramillet.com », « lesnouillesalacompte.com », « marmiton.org », sur YouTube, etc.

CHAMPIGNONS FARCIS AU MILLET ET À LA TOMATE SÉCHÉE

(source : « unpasplusvert.fr »)

Ingrédients :

- 10 gros champignons de Paris frais
- 200 g de tofu soyeux
- 50 g de millet

- 1 échalote
- 2 tomates séchées confites à l'huile
- persil
- chapelure
- huile d'olive
- sel et poivre

Faire cuire le millet (voir indications ci-dessus). Egoutter.

Laver les champignons et retirer les pieds (après avoir couper la partie sablonneuse).

Couper les pieds en fine brunoise. Emincer l'échalote. Faire revenir ces deux éléments dans de l'huile d'olive.

Ecraser le tofu soyeux à la fourchette. Y ajouter le millet, puis l'échalote et les pieds de champignons. Ajouter ensuite le persil ciselé et les tomates séchées coupées en tout petits morceaux.

Bien mélanger. Poivrer et rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire.

Farcir les champignons. Parsemer de chapelure et arroser d'un filet d'huile d'olive. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 15 minutes, puis allumer le grill 5 minutes pour faire dorer.

SALADE DE FENOUIL AU MILLET ET RAISINS SECS

(source : « *blastkitchen.com* »)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 bulbe de fenouil
- 100 g de millet
- 75 g de raisins secs
- 50 g d'amandes
- ½ orange
- 1 c. à c. de miel
- ½ citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- sel

Faire cuire le millet puis le laisser refroidir.

Pendant ce temps, torréfier les amandes dans une poêle chaude, sans matière grasse. Laisser refroidir, et les concasser grossièrement à l'aide d'un pilon ou d'un mortier par exemple.

Emincer finement le fenouil. Puis réunir tous les ingrédients dans un saladier et mélanger.

Préparer la vinaigrette en mélangeant le jus d'orange et le miel dans une casserole. Cuire pendant 5 mn à feu doux. Laisser refroidir puis verser dans un blender, ajouter le jus de citron et l'huile d'olive et mixer. Assaisonner la salade juste avant de servir.

GRATIN DE MILLET AUX EPINARDS

Source : « lecridelacourgette.com »

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de millet
- 400 g d'épinards
- 1 oignon
- 1 tomate
- 2 œufs
- 10 cl de crème soja
- quelques branches de thym
- huile d'olive
- sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C.

Rincer le millet. Faire cuire le millet 20 minutes dans un grand volume d'eau salée. Égoutter. Effeuille le thym et ajouter les brins au millet. Saler, poivrer, mélanger puis réserver.

Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une grande poêle avec 1 filet d'huile d'olive. Ajouter les épinards et les laisser fondre et remuant pour ne pas qu'ils accrochent. Saler et poivrer.

Mélanger la moitié des épinards avec le millet.

Huiler un plat à gratin. Verser le millet dedans puis répartir dessus le restant d'épinards et la tomate coupée en tranches. Battre les œufs avec la crème soja. Verser sur les épinards et tasser légèrement.

Enfourner pour 30 minutes.

CROQUETTES DE MILLET, ROQUETTE, TOMATES CONFITES ET TOFU

Source : « lecridelacourgette.com »

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 200 g de millet
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 125 g de tofu ferme
- 30 g de roquette
- 3 pétales de tomates confites à l'huile
- 500 ml de bouillon de légumes

- 1 cuillère à soupe de farine
- 50 g de chapelure complète
- sel, poivre
- huile d'olive

Peler et hacher finement l'ail et l'oignon. Les Faire revenir à feu doux dans 1 cuillère à café d'huile d'olive.

Ajouter le millet dans la poêle. Laisser cuire 2 minutes en mélangeant. Verser le bouillon de légumes, couvrir et laisser cuire 15 minutes environ. Le millet doit avoir absorbé tout le liquide.

Mixer le tofu pour le réduire en purée. Hacher finement la roquette et les pétales de tomates confites.

Mélanger dans un saladier le millet, la farine, le tofu, la roquette et les tomates confites. Saler et poivrer.

Faire chauffer à feu moyen-doux 2 mm d'huile d'olive dans une poêle. Former des croquettes en commençant par bien presser chaque boulette entre ses mains pour amalgamer l'ensemble. avant de les aplatir légèrement. Passer chacune des croquettes dans la chapelure avant de les faire cuire dans l'huile d'olive 1 à 2 minutes de chaque côté.

Maintener ou réchauffer au four avant de servir.

MILLET CREMEUX FACON DAHL AU BUTTERNUT

(Source : « lescookines.com »)

Ingrédients :

- 150 g de millet
- 500 g de butternut
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 400 ml de lait de coco
- 1 c. à s. d'huile de coco
- 1 citron
- 1/2 c. à c. de curry en poudre
- 1/2 c. à c. de piment doux
- 1/2 c. à c. de coriandre moulue
- 1/2 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de sésame grille
- Sel et poivre

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir quelques secondes l'ail écrasé et l'oignon. Ajouter un peu d'eau.

Intégrer le butternut coupé en petits cubes et le millet puis recouvrir de lait de coco. Porter à

ébullition et baisser le feu. Ajouter toutes les épices, saler et poivrer généreusement.

Laisser mijoter à couvert pendant une trentaine de minutes. Au fur et à mesure de l'évaporation et du gonflement des grains, ajouter régulièrement de l'eau pour maintenir une matière humide et onctueuse.

Ajouter le sésame et le jus du citron. Au moment de servir.

NUGGETS VEGAN AU MILLET

(Source : « lescookines.com »)

Ingrédients :

- 250 g de millet
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à s. de graines de chia ou de graines de lin mixées ou 1 œuf (sert de liant)
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 4 oignons nouveaux
- 2 c. à s. de farine
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Émincer les oignons. Dans une sauteuse, les faire revenir dans un fond d'huile d'olive. Ajouter ensuite le millet, le cube de bouillon, le curry et recouvrir d'eau.

Porter à ébullition et bien remuer. Maintenir une légère ébullition. Rajouter de l'eau au fur et mesure de l'évaporation, et ce, jusqu'à ce que le millet soit cuit (environ 25 minutes).

Pendant ce temps, faire tremper les graines de chia dans deux cuillère à soupe d'eau tiède (environ 10 minutes).

Une fois que le millet est cuit et l'eau réduite à son minimum, ôter la sauteuse du feu et y mélanger les graines de chia et la farine. Rectifiez l'assaisonnement avec le sel et le poivre si besoin.

Former de petites boules à l'aide d'une cuillère et les faire revenir dans une poêle avec un fond d'huile d'olive pour les faire dorer quelques secondes de tous les côtés.

GALETTES DE MILLET, POIREAUX ET COMTE

(Source : « chezvanda.com »)

Ingrédients pour 12 galettes :

- 200 g de millet cru
- 2 œufs
- 250 g de poireaux nettoyés

- 30 g de comté
- 3 échalotes hachées
- 1 c. à c. de curry
- 1 petit bouquet de persil ciselé
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Rincer le millet sous l'eau froide. Le faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée un vingtaine de minutes. L'égoutter et le laisser tiédir.

Pendant ce temps, détailler les poireaux en fines lanières. Mettre un peu d'huile dans une poêle, cuire les poireaux et les échalotes hachées. Les égoutter et les presser pour retirer le maximum d'eau.

Dans un saladier, battre les oeufs en omelette. Ajouter le millet, les poireaux, le sel, le poivre, le curry, le persil ciselé et le comté. Mélanger puis vérifier l'assaisonnement.

Répartir cette préparation dans 12 moules à tartelettes en silicone (de 7 cm). Tasser avec le dos d'une cuillère puis les mettre au frais pendant une demie heure.

Préchauffer le four à 190° C. Faire cuire les galettes 25 min. Laisser reposer 5 min avant de les démouler.

Précisions : ces galettes peuvent être préparées à l'avance et cuites au moment de les consommer. On peut utiliser d'autres légumes, d'autres épices, selon ses goûts...

GALETTES DE MILLET AUX NOIX

(Recette de Gilles Davau, extraite du « Manuel de Cuisine Alternative » - Ed. Actes Sud)

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 200 g de millet
- 2 gros œufs
- 60 g de farine (blé, sarrasin, épeautre...)
- 120 ml de lait (animal ou végétal)
- 100 g de cerneaux de noix (ou noisettes)
- 80 g d'échalotes (ou oignons, poireaux...)
- 70 g de fromage râpé (comté, gouda...)
- Persil ou autres herbes sèches
- 2 à 3 c. à s. de sauce soja

Cuire le millet avec 1,5 l d'eau salée. Mélanger les œufs battus, le lait, la farine, 2 c. à s. de sauce soja, pour obtenir une pâte lisse.

Hacher les noix, les échalotes et les herbes. Les verser dans la pâte, puis ajouter le millet et le fromage râpé. Bien mélanger le tout.

Former des petites galettes de pâte avec les mains et les faire cuire dans une poêle huilée, sur feu moyen, environ 4 à 5 mn de chaque côté. Aplatir les galettes au moment de les retourner dans la poêle, pour qu'elles cuisent bien.

GATEAU DE MILLET AUX LEGUMES

(Source : « terramillet.com »)

Ingrédients pour 15 à 20 galettes :

- 120 g de millet
- 200 g de carottes râpées
- 10 olives coupées en petits morceaux
- une petite boîte de maïs
- une petite boîte de petits pois
- 200 g d'oignons préalablement revenus dans un peu d'huile d'olive
- 50 g de graines (tournesol, lin, sésame)
- 2 œufs
- 200 g de farine de soja précuite

Cuire le millet et le laisser tiédir. Ajouter ensuite les carottes, les olives, le maïs, les petits pois, les oignons, les graines, sel et poivre. Bien mélanger. Puis ajouter les œufs et la farine. Mélanger.

Remplir de petits moules et cuire à 190° C (Th.7) pendant 20 mn.

Variantes :

- *Pour les végétariens, la recette peut se passer d'œufs.*
- *Les légumes peuvent varier selon ses goûts et la saison, mais garder tout de même les carottes râpées qui servent de liant.*
- *On peut remplacer les olives par des tomates séchées.*
- *Il est important d'utiliser une farine précuite.*
- *On peut les faire cuire à la poêle.*

GÂTEAU DE SEMOULE DE MILLET

(source : « kilometre-0.fr »)

Cette recette utilise de la semoule de millet. Je vous propose de passer votre millet au mixer avant de l'utiliser afin de le réduire en semoule...

Ingrédients pour 6 personnes :

- 150 g de semoule de millet
- 100 g de sucre de canne
- 1 l de lait entier (ou lait végétal)
- 40 g de beurre
- 4 œufs
- 250 g de ricotta
- le zeste d'un citron

Beurrer et fariner légèrement un moule d'environ 25 cm de diamètre.

Dans une casserole, faire bouillir le lait et le zeste de citron. Verser la semoule de millet et laisser cuire pendant 5 minutes.

Préchauffer le four à 180°C. Battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la ricotta et mélanger à nouveau. Puis ajouter la semoule et mélanger jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène.

Verser la préparation dans le moule. Parsemer d'amandes effilées et enfourner 50 minutes.

PORRIDGE DE MILLET, BANANES & AMANDES ROTIES

(Source : « lescookines.com »)

Ingrédients (pour un bol) :

- 50 g de millet
- 150 g d'eau
- 50 g de lait d'amande
- 1 ou 2 c. à s. de sirop d'agave
- 1 pincée de cannelle
- 1 banane
- 1 poignée d'amande
- 1 c. à c. d'huile de coco

Placer le millet et l'eau dans une petite casserole. Porter à ébullition puis laisser cuir à feu moyen tout en remuant pendant une quinzaine de minutes.

Ajouter le lait d'amande et laisser cuire 5-8 minutes supplémentaires, jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Maintenir au chaud.

Pendant ce temps, dans une poêle, faire revenir les rondelles de bananes et les amandes dans l'huile de coco.

Verser le tout sur le porridge. L'arroser de sirop d'agave et saupoudrer de cannelle.