

Comment cuire le millet ?

C'est variable, selon le résultat souhaité :

- Pour réaliser une farce ou des galettes, le démarrage de la cuisson se fait à l'eau froide, car on cherche à obtenir une texture amidonnée, pâteuse, en « bouillie ».
- Pour servir du millet en accompagnement de légumes ou d'une viande, un poisson, il vaut mieux cuire 1 volume de millet dans une poêle à sec, à feu doux jusqu'à ce qu'il devienne doré puis verser 2,5 volumes d'eau frémissante dessus. Laisser cuire 10 à 15 minutes. Saler en fin de cuisson.

Astuces pour éviter l'effet d'amalgame du millet :

- Bien rincer le millet avant utilisation
- Cuire ensemble le millet et une brunoise de légumes (carottes, panais, brocoli...)