

Pilaf de millet

1. Faire griller le millet à sec dans une poêle, pendant 5 minutes.
Réserver.
2. Porter l'eau à ébullition.
3. Émincer l'oignon.
4. Faire revenir l'oignon émincé dans une sauteuse avec de l'huile d'olive et une ½ cuillère à café du mélange 4 épices et du curcuma.
5. Ajouter le millet en mélangeant.
6. Mouiller avec l'eau frémissante.
7. Cuire environ 15 minutes, à feu doux, jusqu'à absorption du liquide.

La saveur douce du millet permet de le cuisiner sucré et salé en association avec des légumes et des fruits (secs ou frais), des épices (curcuma, safran, vanille, 4 épices...), des graines oléagineuses (noix, amandes, noisettes...). Laisser faire votre créativité !