

Bowl au millet

 30 minutes



Ingrédients millet

- 350 gr de millet
- 160 gr de tofu fumé
- 160 gr de carotte
- 1 bouquet de radis
- 160 gr de concombre
- 1 poignée de graines germées
- amandes hachées
- sésame noir
- 1 citron vert, jus

Ingrédient sauce

- 2 cs d'huile de sésame
- 2 cs de pâte miso
- 1 cs poudre de dattes
- 1 cs d'eau



Préparation

Recette pour 4 personnes

1. Faire bouillir brièvement le millet dans deux volumes d'eau puis laisser mijoter à couvert, à feu doux, pendant 10 minutes. Le plonger dans l'eau froide puis le réserver.
2. Couper le tofu fumé en tranches fines puis les faire dorer à la poêle. Les réserver avec le reste des ingrédients. Faire dorer brièvement les amandes hachées à la poêle. Veiller à ce qu'elles ne brûlent pas.
3. Couper le reste des légumes en rondelles ou en lamelles.
4. Ajouter le jus de citron vert dans le millet. Remplir les bols avec le mélange de millet puis le reste des ingrédients.
5. Bien mélanger tous les ingrédients qui composent la sauce et la servir dans un petit bol.



Millet décortiqué
BIO Bourgeon
Import