

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Salade colorée de millet



Imprimer

Commenter

Préparation: 5

Ingrédients

4

- 2 verres de millet
- 2 verres d'eau
- 4 tranches de jambon de bayonne
- 2 carottes coupées en tagliatelles à l'économme
- 2 courgettes coupées en tagliatelles à l'économme (s'arrêter avant les pépins, moins digestes, semble-t-il)
- Quelques fraises (nettoyées à l'eau froide et au vinaigre d'alcool puis rincées à l'eau froide).
- Quelques pignons de pin
- Le jus d'1/2 citron jaune

- Deux traits d'huile d'olive
- Un trait de vinaigre balsamique
- Deux tomates pelées (ou bien lavées)

1. Remplissez la cuve du vitaliseur au 1/3 d'eau. Portez-la à ébullition.
2. Pendant ce temps-là versez dans un saladier deux verres de millet et deux verres d'eau. Dès que l'eau bout, déposez le saladier sur le tamis du vitaliseur et patientez environ 20 minutes.
3. Pendant-ce temps-là dans un second saladier préparer la garniture et l'assaisonnement.
4. Dès le millet est cuit, laissez-le reposer quelques instants afin qu'il refroidisse puis incorporez-le à la garniture. Mélangez bien et savourez.
5. Note: cette salade est une base et elle peut être arrangée, modifiée, personnalisée à souhait. (Comme toutes les recettes d'ailleurs:) Par exemple, les restes de courgettes peuvent être revenus à la poêle dans un filet d'huile d'olive, le jambon peut être remplacé par du poisson, du tofu lacto-fermentée...

Colorée, vitaminée, à varier à souhait!

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)