

# Galettes de millet aux légumes

## À LA CARTE

Menu de saison

## Galettes de millet aux légumes

Recette proposée  
par Fourchette verte Jura



### Ingrédients

Pour 4 adultes

250 g de millet  
2 carottes  
200 g de céleri  
1 blanc de poireau  
240 g de gruyère  
2 œufs  
150 g de panure  
2 cs d'huile de colza HOLL  
ou de tournesol HO

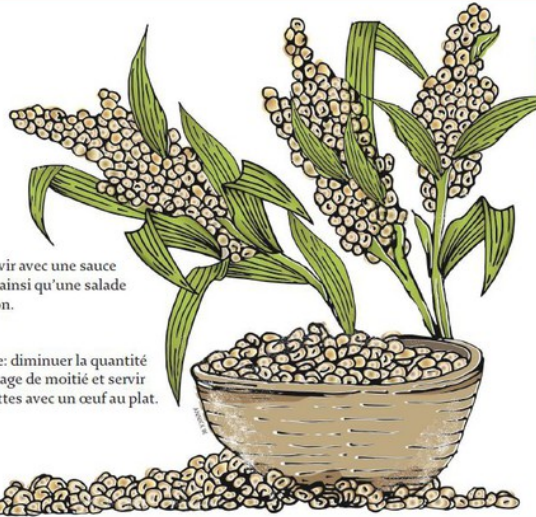
### Préparation

45  
min.

1. Cuire le millet dans 2 volumes d'eau légèrement salée environ 20 minutes, selon la grosseur des grains. Ne pas refroidir.
2. Laver, éplucher les légumes puis les couper en petite brunoise. Blanchir les légumes, les poireaux dans une casserole à part.
3. Mélanger les légumes au millet chaud, ajouter le fromage, assaisonner avec un peu de sel et poivre.
4. Laisser reposer toute une nuit au frigo. Former des galettes, puis les passer dans les œufs préalablement battus, puis dans la panure.
5. Colorer les galettes dans une poêle avec l'huile.

6. Servir avec une sauce tomate ainsi qu'une salade de saison.

Variante: diminuer la quantité de fromage de moitié et servir les galettes avec un œuf au plat.



### Varier les légumes en fonction de la saison.

Par exemple en été, courgettes, poivrons et aubergine revenus dans un peu d'huile d'olive raffinée s'intégreront à merveille aux galettes.

### Le saviez-vous ?

Le millet fait partie du groupe des féculents. Il est recommandé de consommer 3 portions de féculents par jour, de préférence complets. En effet, ils sont rassasiants et ont une influence positive sur la digestion et la santé par leur richesse en fibres alimentaires, vitamines, sels minéraux et substances végétales secondaires.

Recette de Coralie Migy, responsable de cuisine à la Maison de l'Enfance de Porrentruy et labellisée Fourchette verte.

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/galettes-de-millet-aux-legumes/>