



## Le MILLET BIO GASCON... en 10 recettes

### Le millet, késako ?

Peu allergène, sans gluten et très digeste, le millet est une céréale aux multiples avantages et un ingrédient de choix pour les repas du quotidien.

Il se consomme facilement sous forme de graine décortiquée en remplacement du riz ou de la semoule par exemple, mais il est aussi possible de le trouver sous forme de farine. Celle-ci se substitue très bien à la farine de blé classique dans de nombreuses préparations.

Sa saveur qui rappelle celle de la noisette plaira aux plus jeunes : succès garanti dans vos cantines comme à la maison !

### Des atouts nutritionnels peu connus

Le millet possède une valeur calorique et nutritionnelle proche des autres céréales mais sa spécificité réside dans sa richesse en minéraux notamment en phosphore, magnésium, calcium. mais aussi en minéraux plus rares tels que le manganèse et le zinc.

C'est aussi une des céréales les plus riches en vitamine A, B1 et B6.

Excellente source d'antioxydants, elle est aussi intéressante pour son apport en protéines et en fibres.



# Le millet, une céréale d'avenir !

## Une céréale adaptée au changement climatique



Le millet peut être cultivé dans des conditions climatiques difficiles : il nécessite peu voire pas d'irrigation et permet de valoriser des terres pauvres. Il est donc tout à fait adapté au changement climatique mais aussi à l'agriculture biologique car il nécessite très peu d'intrant et permet aux agriculteurs bios de diversifier leurs assolements.

## Une céréale vieille de 5000 ans avant J-C



Apparue en Chine, la culture du millet s'est d'abord répandue en Asie et en Afrique avant d'arriver en Europe au Moyen Age.

En France, le millet était largement consommé pendant l'entre-deux guerres mais après la Seconde Guerre Mondiale, le blé, la pomme de terre et le riz l'ont remplacé.

## Du millet bio dans le Gers



Depuis plusieurs années, quelques agriculteurs bios accompagnés par les Bios du Gers ont réintroduit le millet dans leurs assolements et le valorisent en local notamment auprès de la restauration collective gersoise.

Des contacts de producteurs sont disponibles à la fin de ce carnet pour se fournir en direct.



# Cuisson du millet

POUR UNE PORTION



## Ingredients

1 volume de millet (50 g/ personne)

1,5 volumes d'eau

Sel



## Préparation

- Rincer abondamment les grains de millet en veillant à bien égoutter après rinçage.
- Mettre un volume de millet pour 1,5 volumes d'eau.
- Ajouter un couvercle pour éviter toute perte d'eau lors de l'ébullition.
- Cuire une vingtaine de minutes.
- Cuire à feu doux (pour éviter tout risque de brûler le fond de la casserole).
- Lorsque toute l'eau est absorbée, laisser gonfler à couvert.
- Il est également possible de le faire revenir dans l'huile avant de le mettre dans l'eau. On peut aussi le griller à sec dans une poêle avant cuisson pour accentuer son goût de noisette



# Velouté de millet au potimarron

POUR 10 PORTIONS



## Ingredients

- 1 potimarron
- 400 g d'oignons
- 500 g de millet
- 20 g de tahini (pâte de sésame)
- 100 g de beurre
- 70 g de copeaux de parmesan



## Préparation

- Faire revenir l'oignon ciselé dans le beurre. Y ajouter le potimarron coupé en morceaux. Mouiller 3 fois le volume obtenu.
- Ajouter 500 g de millet et laisser mijoter à feu très doux 45 min. Ajouter le tahini préalablement délayé dans un peu d'eau froide. Mixer.
- Parsemer de quelques copeaux de parmesan avant de servir.

TOTAL PRODUCTION : 2,09 KG

POIDS D'UNE PORTION AVANT CUISSON : 209 G



# Gratin de courge au millet

POUR 12 PORTIONS



## Ingredients

80 g de millet

400 g de courge jaune

120 g de carottes

1 oeuf

10 cL de crème

100 g de tomme de brebis

Huile d'olive

Chapelure

Sel, poivre

Graines de courge torréfiées (facultatif)



## Préparation

- Faire blanchir le millet départ eau bouillante 5 minutes.
- Cuire les graines de millet: nacer, ajouter 1,5 fois le volume d'eau, porter à ébullition, puis cuire 20mn à feu doux.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Râper les courges et les carottes.
- Mélanger le millet, les légumes, la crème et les œufs; ajouter le fromage tailler en dés. Assaisonner.
- Disposer le tout dans un 1demi gastro. Lisser la surface.
- Soupoudrer de chapelure et disperser un peu d'huile d'olive et la tomme de brebis râpée.
- Il est possible de mettre quelques graines de courges sur le dessus du gratin.
- Enfourner à 200°C durant 40mn.



# Cake aux légumes et millet

POUR 12 PORTIONS



## Ingredients

120g de millet

2 oeufs

0,5 L de lait de soja

Un demi oignon

50g de carottes

50g de poireaux

1 gousse d'ail

10 g de pignons de pin

Sel, poivre

Huile d'olive

5g de piment doux

5g d'herbes de provence

10 olives



## Préparation

- Blanchir le millet 15 secondes départ eau bouillante salée.
- Faire revenir l'oignon ciselé et l'ail hâché dans l'huile d'olive. Y ajouter à mi-cuisson la carotte en brunoise fine et le poireau émincé, ainsi que les olives émincées.
- Dans un cul de poule, mélanger la préparation avec les pignons de pin, le sel, le poivre, le piment, les herbes de provence, le lait de soja, le millet et les œufs.
- Chemiser ou sulfuriser un moule à cake et verser la préparation.
- Cuire à 170° pendant 45 minutes en sec.



# Mijoté de millet aux légumes

POUR 10 PORTIONS



## Ingrédients

120 g de millet

250 g de champignons de  
Paris

1 kg de potimarron

2 oignons

1 bouquet de coriandre fraîche

Gingembre (poudre), sel, poivre

Curcuma



## Préparation

- Faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive, ajouter les champignons de paris émincés ou coupés en quartier. Les laisser perdre leur eau et commencer à frire.
- Ajouter le millet en grains, les épices, le sel, le poivre. Brasser régulièrement. Quand le millet commence à "sauter", ajouter 50cl d'eau.
- Ajouter 1kg de potimarron coupé en petits dés et la coriandre ciselée. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 25 min.
- Au moment de servir, ajouter des graines de millet rôti et de tournesol sur le plat.

TOTAL PRODUCTION : 4,370 KG

POIDS D'UNE RATION AVANT CUISSON : 473 G

# Terrine de millet et lentilles corail

POUR 12 PORTIONS



## Ingrédients

150g de lentilles corail	30 cL de crème
100g de millet	10g de fécule de maïs
150g de carottes	3g d'agar agar
150g de comté	Huile d'olive
100g d'oignon	Sel, poivre,
50 g de noisettes	Curry, curcuma



## Préparation

- Mettre à tremper les lentilles corail durant 4h. Rincer, puis faire cuire 7mn à partir de l'ébullition. Saler à mi cuisson.
- Cuire les graines de millet: blanchir, égouter, nacrer, ajouter 1,5 fois le volume d'eau, porter à ébullition, puis cuire 20mn à feu doux.
- Pendant ce temps, faire revenir l'oignon émincé puis ajouter les carottes détaillées en brunoise. Ajouter les épices, assaisonner. Cuire 15mn.
- Dans un cul de poule, mélanger le millet, les lentilles, les légumes et le comté. Rectifier l'assaisonnement.
- Dans une casserole faire chauffer la fécule, l'agar agar et la crème. Porter à ébullition, maintenir au chaud durant 1mn.
- Verser le mélange chaud dans le cul de poule. Bien mélanger.
- Chemiser un plat à terrine avec du papier film. Verser l'appareil, parsemer de noisettes concassées
- Refroidir, au minimum durant 2h.
- Démouler, trancher.

TOTAL PRODUCTION : 1,013 KG

POIDS D'UNE RATION AVANT CUISSON : 84 G



## Galettes de millet

POUR 4 PORTIONS



### Ingrédients

125g de Millet

2 Oignons nouveaux

1 gousse d'ail

1 Botte de persil plat

2 Oeufs

40 g Parmesan râpé

50 g Chapelure

4 cuil. à soupe Farine

4 cuil. à soupe Huile d'olive

Sel, poivre



### Préparation

- Cuire le millet comme indiqué dans la première recette, égoutter et laisser refroidir.
- Emincer finement l'oignon et l'ail avant de les faire revenir à feu moyen avec l'huile d'olive.
- Effeuillez le persil et hachez-le.
- Dans un saladier, mélangez le millet avec les oignons, l'ail, le persil, les œufs, la farine, le parmesan, la chapelure, du sel et du poivre.
- Formez des palets entre vos paumes.
- Poêlez vos galettes dans l'huile d'olive 3 minutes par face.
- Déposez-les sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent de gras.

# Salade colorée de millet

POUR 4 PORTIONS



## Ingrédients

160 g de millet

1 petite échalote

1/4 de concombre

4 radis

1/2 pomme

4 tomates cerise

2 brins de menthe

1 cuill. à soupe de jus de citron

3 cuil. à soupe d'huile de tournesol

2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre

Sel, poivre

Facultatif : 1 cuill. à soupe de sirop d'agave



## Préparation

- Mettre dans une casserole 1L d'eau avec une cuillère à café de sel et le millet et laisser cuire de 11 à 15 minutes. Egoutter.
- Laver, éplucher l'échalote et la ciseler.
- Laver, sécher et hacher la menthe. Laver et gratter les radis. Les couper en dés.
- Laver et éplucher le concombre. Eliminer les graines et le couper en dés.
- Laver les tomates et les couper en 4. Laver et couper en dés la pomme.
- Réalisation de la vinaigrette : assembler le jus de citron, le vinaigre, le reste du sel (et facultatif : le sirop d'agave) et le poivre. Fouetter. Ajouter les huiles. Fouetter.
- Assembler les légumes et le millet dans un saladier. Arroser de vinaigrette. Mélanger.
- Ajouter la menthe. Mélanger. Servir.



# Gateau de millet pommes-raisins secs

POUR 10 PORTIONS



## Ingredients

200g de millet

1L de lait de vache

2 oeufs

80g de sucre brun

1 pomme

100g de raisins secs



## Préparation

- Blanchir le millet départ eau bouillante 30 secondes, égouter.
- Rincer le millet. Porter le lait à ébullition, mettre le millet et le faire cuire environ 20 minutes (le lait doit être absorbé, ajouter un peu si la préparation accroche).
- Cinq minutes avant la fin de cuisson, ajouter la pomme pelée et coupée en dés.
- Oter du feu et incorporer les œufs battus, préalablement blanchis avec le sucre, et ajouter les raisins secs.
- Bien mélanger et répartir la préparation dans un demi bac gastro recouvert de papier sulfurisé.
- Enfourner 15/20 min à 170°.

Peut être servi avec un coulis de mangue ou de framboise.

TOTAL PRODUCTION : 4,380 KG

POIDS D'UNE RATION AVANT CUISSON : 438 G



## Gateau sucré au millet

POUR 10 PORTIONS



### Ingrédients

475 g de millet

2,5 L de lait de vache

5 oeufs

375 g de sucre

125 g d'amandes effilées

Vanille



### Préparation

- Blanchir le millet 30 secondes départ eau bouillante et Préchauffer le four à 180°C.
- Chemiser un demi bac gastro.
- Porter le lait à ébullition, avec la vanille.
- Verser le millet, cuire 10mn, en remuant fréquemment.
- Ajouter le sucre, prolonger la cuisson de 2mn.
- Casser les oeufs dans un cul de poule, les battre.
- Y ajouter le millet cuit.
- Verser la préparation dans le demi gastro chemisé.
- Recouvrir d'amande effilée.
- Enfourner 35mn dans le four chaud.
- Refroidir, détailler.

TOTAL PRODUCTION : 8,475 KG

POIDS D'UNE RATION AVANT CUISSON : 848 G



# Semoule de millet au chocolat

POUR 10 PORTIONS



## Ingrédients

110 g de millet

1 L de lait entier

150 g de chocolat pâtissier

80 g de sucre roux

15 g de beurre

10 mL d'arôme vanille



## Préparation

- Blanchir le millet, départ eau bouillante pendant 20 secondes.
- Porter à ébullition le lait, puis ajouter la semoule de millet. Mélanger en continu pendant 20/25 minutes à feu moyen.
- Hors du feu, ajouter le sucre et la vanille liquide. Verser la semoule dans des ramequins transparents.
- En parallèle, faire fondre le chocolat au bain marie avec le beurre. Ajouter un petit peu d'eau dans la ganache pour quelle reste liquide.
- Napper les rammequins avec le chocolat fondu lorsqu'une "peau" s'est formée sur la semoule. Refroidir.

TOTAL PRODUCTION : 1,365 KG

POIDS D'UNE RATION AVANT CUISSON : 137 G



## Détail des valeurs nutritionnelles

POUR 100 G DE MILLET CUIT

Energie	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres
119 kcal	3,51 g	23,67 g	1 g	2,93 g



## Se fournir en millet bio local dans le Gers

Vous pouvez vous fournir en millet décortiqué et produits issus du millet auprès de plusieurs producteurs bios gersois :

Produit	Conditionnement	Producteur
Millet décortiqué, farine de millet	Sacs de 5 ou 10 ou 25 kg	Jacques AGUT Bordeneuve 32190 Mourède Tél : 06 82 02 10 93
Millet décortiqué et farine de millet	Sacs de 5 à 10 kg	Champs Bio du Gers Herran 32190 St-Paul-De-Baïse Tél : 06 87 51 17 08 Mail : contact.cbdg@gmail.com
Millet décortiqué, farine de millet		Les végétaux des Arbolèts La Bourdette 32550 Montégut Tél : 09 81 61 18 55 site : www.granolets.fr
Millet décortiqué (A partir de 2024)	Sacs de 500 g 3 kg, 25 kg	Jean-Jacques Garbay Pé de Bosc 32550 ST-Médard Tél. : 06 75 70 60 44

Contact aux Bios du Gers : Cécile Blangéro 07 49 32 75 87 / filieres@gabb32.org