

GALETTES DE LÉGUMES AU MILLET



INGREDIENTS

(4 portions)

6 dl de bouillon de légumes

1 sachet de safran

250 g de millet décortiqué

300 g de carottes parées,

râpées

300 g de poireaux parés,

coupés en petits morceaux

beurre pour faire revenir

2 œufs

sel, poivre

beurre ou crème à rôtir

360g de yogourt nature

sel aux fines herbes,

poivre, curry

INSTRUCTIONS



Les ingrédients **en gras** peuvent être achetés à l'Épicerie Autrement

Galettes : porter à ébullition le bouillon et le safran, verser le millet en pluie et cuire à découvert 7-10 min. Laisser évaporer tout le bouillon.

Faire revenir légèrement les carottes et les poireaux avec du beurre dans une grande poêle. Mélanger avec les œufs et le millet, rectifier l'assaisonnement.

Essuyer la poêle, y faire chauffer le beurre, former des galettes avec la préparation et les dorer des deux côtés.

Sauce : mélanger le yogourt nature avec les condiments.

Servir les galettes avec la sauce au yogourt et une salade.



On peut aussi ajouter du fromage à volonté dans cette recette !

Recette inspirée d'une recette de www.swissmilk.ch

info-produits

Les produits laitiers de l'Épicerie Autrement nous sont en grande partie livrés par la **Fromagerie des Reussilles**. Leurs yogourts maison sont un délice !