

SALADE DE MILLET, VINAIGRETTE LIME ET ORANGE

Ingrédients

SALADE

- ½ tasse de millet rincé et égoutté
- 1 tasse d'eau
- ½ tasse de poivrons rouges coupés en petits dés
- 1/2 tasse de céleri coupés en petits dés
- 2 échalotes tranchées
- 2 c. à table de persil frais haché finement
- ½ tasse de tomates fraîches coupées en petits dés
- 2 ml de herbamare ou sel
- 1 gousse d'ail écrasée ou 1 ml d'ail en poudre

VINAIGRETTE LIME ET ORANGE

- 2 c. à table de jus de lime frais
- 1 c. à table de jus d'orange frais
- 1 c. à thé de sirop d'érable

Préparation

- 1 Mettre dans un petit bol les ingrédients de la vinaigrette, mélanger et réserver.
- 2 Dans un petit chaudron verser l'eau porter à ébullition ajouter le millet brasser, baisser le feu et mijoter environ 10 minutes à découvert.
- 3 Fermer le feu et mettre le couvercle.
- 4 Laisser refroidir au gout. Vous pouvez aussi faire le millet la veille, le mettre au frigo.
- 5 Dans un grand bol, mettre le millet cuit et tous les autres ingrédients de la salade. Mélanger, verser la vinaigrette, mélanger et servir.

