

1^{er} jour MILLET AUX ÉPICES ET RAGOÛT D'ASPERGES

Mise en place et préparation:
env. 40 min

* 1 c.s.	½ c.s. d'huile de colza
2	1 oignon, haché finement
300g	150g de millet
1,2l	6dl de bouillon de légumes
2	1 étoile de badiane
2	1 feuille de laurier
1	½ bâton de cannelle
2	1 capsule de cardamome, écrasée
	sel, poivre, selon goût
	1 kg d'asperges vertes, tiers inférieur pelé
	4 c.s. d'huile de colza
	2 c.s. de vinaigre balsamique
	½ c.c. de sel, un peu de poivre

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Ajouter l'oignon et le millet, faire revenir en remuant. Ajouter le bouillon et tous les ingrédients jusqu'à la cardamome comprise, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter env. 15 min à couvert en remuant de temps en temps. Oter les épices, rectifier l'assaisonnement.
2. Couper les asperges en tranches biseautées d'env. 2 cm d'épaisseur. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Faire sauter les asperges env. 8 min en remuant. Ajouter le reste de l'huile et du vinaigre, saler, poivrer, dresser avec le millet.

Portion: 325 kcal, pro 9g, glu 36g, lip 16g



2^e jour QUICHE MILLET-ASPERGES

1	abaisse de pâte à gâteau (Ø env. 32 cm)
700g	de millet de la veille
500g	d'asperges vertes, tiers inférieur pelé
2	œufs
2dl	de demi-crème à sauce
1dl	de bouillon de légumes
2 c.s.	de persil plat et autant de coriandre, coupés finement
	un peu de poivre

1. Déposer la pâte à gâteau avec le papier cuisson dans un moule en tôle (Ø env. 30 cm). Piquer le fond à la fourchette, répartir le millet dessus.
2. Découper les asperges en tranches fines biseautées, répartir dessus. Mélanger les œufs et tous les autres ingrédients, verser sur les asperges.
3. **Cuisson:** env. 35 min tout en bas du four préchauffé à 220° C.

Portion: 602 kcal, pro 15g, glu 61g, lip 33g

