

# Crème de millet

250g

## En bref :

Le millet est une céréale naturellement sans gluten. La crème de millet est une farine de millet très fine et précuite à la vapeur qui sera autant appréciée pour épaissir et enrichir des sauces et des potages que comme bouillie onctueuse et nutritive pour enfants.

**Nom scientifique de l'espèce :** *Panicum Millaceum*

## Description et origine :

Le mil et le millet, deux plantes très voisines, sont cultivées en Afrique et en Asie depuis plusieurs millénaires (environ 5000 ans avant J.-C.). Devenue la céréale de base des Gaulois, le millet avait totalement disparu de nos tables. Aujourd'hui, cette céréale très intéressante est appréciée pour son agréable saveur. Ses proches cousins, le mil et le sorgho, ont joué et jouent un rôle essentiel dans l'alimentation des populations africaines et asiatiques.

La crème de millet est une mouture très fine, précuite à la vapeur ce qui la rend plus digeste et plus assimilable par l'organisme. Elle permet de réaliser des préparations légères et nutritives.

## Intérêt diététique et nutritionnel :

Cette crème de céréale précuite à la vapeur (cuisson douce) permet de conserver la majeure partie des éléments nutritionnels contenus dans la céréale. Le millet se caractérise par sa grande digestibilité et le fait qu'il ne contienne pas de gluten ; il conviendra donc au plus grand nombre. Le millet est très nutritif, riche en acides gras insaturés, en minéraux et en vitamines.

## Utilisation :

La crème de millet est un ingrédient de choix pour épaissir les soupes et potages ou encore pour faire d'excellentes sauces telles que les béchamels. Vous pourrez également confectionner des bouillies douces, nutritives et digestes pour les bébés et jeunes enfants.

**Préparation :** Diluez 4 cuillères à soupe de crème de millet dans 500 ml d'eau froide.

Mettez ensuite sur feu moyen et cuire pendant 3 à 5 minutes jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux. Cuire pendant 5 à 7 minutes pour obtenir une bouillie plus digeste destinée aux enfants.

**Idée recette :** Crème dessert au millet

**Autres crèmes :** Celnat vous propose aussi de la crème de quinoa et de la crème de riz complet.

**Origine matière première :** USA

## Informations allergènes :

Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

**Certification** : logo AB + logo européen  
**Organisme certificateur** : ECOCERT

**Valeurs nutritionnelles :**

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g**

Valeur énergétique	378 kcal/ 1672 kJ
Protéines	11,0 g
Glucides	72,8 g
Lipides	4,2 g
Fibres	8,5 g