

# Flocons de millet

350g

**En bref :** Ces flocons de millet complet précuits à la vapeur sont très pratiques et faciles à utiliser. Le millet est une céréale très digeste car naturellement sans gluten et intéressante pour sa teneur en acides gras insaturés.

**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.

Les flocons sont constitués des grains de céréales entiers nettoyés et décortiqués puis cuits à la vapeur.

## Intérêt diététique et nutritionnel :

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 :

Ces flocons se consomment au petit-déjeuner (mueslis,...), en accompagnement ou ajoutés dans des potages, gratins, dans la pâte pour confectionner des galettes végétales, gâteaux et pains.

**Préparation :** Ces flocons peuvent rentrer dans la composition de votre muesli « maison » en les consommant tels quels au petit déjeuner simplement réhydratés avec du lait ou dans un yogourt (et mélangés à des fruits frais ou fruits secs et à d'autres céréales soufflées ou en flocons).

Vous pouvez également les faire cuire. Prendre 4 c. à s. par personne et cuire pendant 5 minutes dans 100 ml d'eau bouillante. Laisser gonfler hors du feu pendant 2 minutes. Accommodez-les ensuite à votre convenance.

Autrement, incorporer directement vos flocons à la préparation de vos recettes salées ou sucrées telles que gratins, soupes, galettes végétales, beignets, gâteaux, biscuits, pains...

**Idée recette :** Galettes niçoises.

**Autres flocons :** Celnat vous propose aussi des flocons de quinoa équitable.

**Origine matière première :** USA/CANADA

## 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/ 1580 kJ
Protéines	11,0 g
Glucides	72,8 g
Lipides	4,2 g
Fibres	8,5 g