

Millet

Nom scientifique de l'espèce : *Panicum Millaceum*

En bref :

Naturellement sans gluten, le millet est une céréale très digeste, intéressante pour sa teneur en acides gras insaturés. Il sera délicieux accompagné de légumes et d'une purée de légumineuses en grains ou en flocons (lentilles corail, pois cassés, pois chiches, azukis...).

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.

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, il contient des acides gras insaturés, des vitamines et est particulièrement bien pourvu en minéraux et oligoéléments : magnésium, fer, et cuivre.

Utilisation :

Le millet convient à de nombreuses préparations culinaires. Il pourra être ajouté aux soupes, aux farces et aux salades et sera parfait dans un gratin. On peut également le faire souffler comme le maïs, l'apprêter en tourtière avec des légumes ou le servir avec une sauce tomate. Dans les Balkans on utilise le millet pour la fabrication d'une bière artisanale peu alcoolisée et riche en nutriments : la braga.

Préparation :

Pour 1 personne, prévoir environ un verre de millet. Laver votre volume de millet et le verser dans 2 à 3 fois son volume d'eau bouillante salée. Cuire à feu doux pendant 20 min en couvrant. Assaisonner avec du Tamari ou du Shoyou (sauces de soja) et l'huile de votre choix.

Idée recette : Milloto

Autres produits à base de Millet : Celnat vous propose aussi des Flocons de Millet et de la Crème de Millet, des coquillettes au millet.

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 :

Energie			
	kJ	1500	18%
	kcal	350	
Graisses	g	3,9	6%
dont acides gras saturés	g	1,0	5%
Glucides	g	64,5	25%
dont sucres	g	1,5	2%
Fibres	g	3,8	15%
Protéines	g	10,6	21%
Sel	g	0,01	0%
Magnésium	mg	123	33%
Fer	mg	6,9	49%
Cuivre	mg	0,6	61%
Vitamine B1	mg	0,43	39%

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique	350 kcal/ 1500 kJ
Protéines	10,6 g
Glucides	64,5 g
Lipides	3,9 g
Fibres	3,8 g