

## Boulettes de Millet

Pour 4 personnes

### **Pour les ingrédients :**

- 100 g de millet
- 250 ml d'eau
- 50 g de carottes râpées
- 50 g de courgettes râpées
- 1 oignon émincé
- persil haché
- sel, poivre
- chapelure
- huile de friture

### **A l'action :**

Portez l'eau à ébullition, y jeter le millet puis laisser mijoter pendant 15 min environ, en remuant régulièrement.

Laissez ensuite refroidir la préparation, puis lui ajouter les légumes râpés et hachés, ainsi que les épices.

Si la préparation est trop mouillée, ajouter suffisamment de chapelure pour pouvoir modeler de petites boulettes.

Plongez-les ensuite dans l'huile de friture pour qu'elles soient bien dorées

Vous pouvez servir ces boulettes avec une salade verte garnie de noix.