

Hachi millet & champignons et purée panais & navet



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

35 minutes



Temps total :

50 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 4 personnes) :

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 navet | 200 g de millet cru |
| 3 panais | Herbes de Provence |
| 300 g de champignons de Paris frais | 1 c.c. de ghee (= beurre clarifié) |
| 1 oignon | Sel |
| 1 gousse d'ail | Env. 60 ml de vin blanc de cuisine |
| 3 c.s. d'huile d'olive | 2 c.c. de bouillon |
| 4 c.s. de fromage râpé | |



Pour réaliser la recette :

1. Eplucher et détailler en cubes grossier le panais et le navais et cuire dans l'eau bouillante avec 2 c.c. de bouillon env. 15 min. avant de mixer avec un peu d'eau de cuisson (garder le reste de l'eau de cuisson)
2. Ajouter 3 c.s. d'huile d'olive, des herbes de Provence et du sel et réserver la purée panais-navet
3. Préchauffer le four à 180°
4. Rincer et émincer les champignons, éplucher et émincer l'oignon et éplucher la gousse d'ail
5. Dans une poêle ou une cocotte, faire chauffer 1 c.c. de ghee et y faire revenir l'oignon puis les champignons émincés et l'ail pressé
6. Ajouter le millet cru et préalablement rincé et faire revenir avec l'oignon, les champignons et l'ail puis déglacé avec le vin blanc
7. Une fois le vin blanc évaporé, ajouter le bouillon de la purée panais-navet pour recouvrir la préparation et cuire à couvert env. 20 minutes (ajouter un peu d'eau si nécessaire au bout d'env. 10 min. de cuisson)
8. Dans un plat allant au four, disposer au fond la "sauce millet-champignons", ajouter la purée de panais-navet par-dessus, parsemer d'un peu de fromage râpé et enfourner encore 5 minutes en mode grill

Coin des astuces

- Les "céréales entières" comme le millet ou encore l'orge, le quinoa, l'épeautre ou le boulgour doivent être rincées au préalable pour être débarrassées de l'acide phytique, une substance qui empêche l'absorption de certains nutriments
- La purée de panais-navet peut ici peut-être remplacée par d'autres purées :
 - [Pomme de terre](#)
 - [Topinambours](#)
 - [Patate douce](#)
 - Céleri
 - ...
- Pour la farce, le millet ici peut être remplacé par exemple par des [lentilles](#), du [quinoa](#) ou encore simplement un mélange légumes-sauce tomate