

## Pizza millet et aubergine



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

40 minutes



Temps total :

55 minutes

**Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes – 6 pizzas de millet) :**

1 aubergine

130 g de mozzarella

2 tomates

4 c.s. de [ghee](#) (= beurre clarifié)

180 g de millet (poids cru)

1 gousse d'ail

40 g de fromage râpé

Sel

Env. 150 ml de [sauce tomate](#)  
(ou concentré de tomate)

Herbes de Provence



### Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Rincer le millet dans une passoire fine et le faire cuire vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante env. 15 min.
3. Une fois le millet cuit, égoutter l'excédent d'eau, placer dans un bol et le mélanger avec le fromage râpé
4. Former env. 6 galettes de millet sur une plaque allant au four à l'aide de cuillères à soupe
5. Rincer et détailler les aubergines en fines rondelles et disposer sur la plaque allant au four (avec les galettes de millet) + sur la grille du four si pas assez de place
6. Faire fondre 4 c.s. de ghee, y ajouter une gousse d'ail écrasée, du sel et des herbes de Provence, napper les rondelles d'aubergine et les galettes de millet à l'aide d'un pinceau et enfourner env. 30 min. à 180°
7. Détailler les tomates et la mozzarella en fines tranches
8. Récupérer les rondelles d'aubergine et les galettes de millet puis :
  - Napper les galettes de millet de sauce tomate ou de concentré de tomate dilué avec un peu de ghee fondu (pour texture plus facilement manipulable)
  - Disposer 1 ou 2 rondelles d'aubergines grillées au-dessus
  - Placer 1 ou 2 rondelles de tomate ensuite
  - Terminer avec une tranche de mozzarella
9. Disposer au four en mode "grill" env. 5-10 min. à 180° puis décorer avec un peu d'herbes de Provence et/ou des feuilles de basilic

#### Coin des astuces

- Comme pour toutes les céréales consommées « entières », il est important de rincer le millet avant consommation pour le débarrasser de l'acide phytique, une substance peu digeste qui est un anti-élément de plusieurs nutriments
- Il est possible de préparer uniquement les galettes de millet, en les agrémentant par exemple de légumes râpés (carottes, courgettes, céleri, ...) et d'un œuf et en les conservant ensuite selon le même principe que ces [galettes de quinoa](#)
- Les rondelles d'aubergine peuvent être ici remplacées par des rondelles de céleri pomme rôties ou des rondelles de courgette par exemple