



GALETTES DE MILLET

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

Préparation : 15 minutes • **Cuisson** : 15 minutes • Pour **6 personnes**



INGRÉDIENTS

- 150 g de millet
- 150 g de carottes, panais ou persil tubéreux (selon la saison)
- 1 oignon
- 1 œuf*
- 1 c à c de curcuma en poudre
- 1 c à c de garam massala
- persil
- huile pour cuire et poêler
- sel et poivre

*peut contenir des allergènes

PRÉPARATION

1. Éplucher et émincer les carottes.
2. Dans une casserole, porter à ébullition 40 cl d'eau et y verser le millet et les carottes puis laisser cuire environ 15 minutes. Le millet est cuit quand il a absorbé toute l'eau ! Réserver.
3. Hacher le persil et l'oignon.
4. Mélanger le millet et les carottes avec les aromates et les épices puis l'œuf.
5. Former des galettes.
6. Verser l'huile dans une sauteuse.
7. Faire dorer les galettes dans l'huile quelques minutes et déguster !

Le Fenouil



www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

FENOUIL SARGÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN

du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Hauza
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr