

# RISOTTO DE MILLET CAROTTE - COURGETTE

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 350 g de millet
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 verre de vin blanc
- 1 l de bouillon de légumes
- 25 g de parmesan râpé
- 60 g de margarine
- sel, poivre

## PRÉPARATION

Pelez et hachez l'oignon. Pelez et coupez la carotte et la courgette en petits morceaux.

Faites fondre le beurre dans une casserole. Faites suer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez la carotte et la courgette et laissez revenir pendant 10 minutes. Ajoutez le millet et laissez dorer pendant 5 minutes. Mouillez avec le vin blanc et mélangez pendant 1 minute.

Versez 3 louches de bouillon et laissez cuire jusqu'à ce que le bouillon soit évaporé. Réduisez le feu et continuez à incorporer le bouillon une louche et demi à la fois, en attendant toujours qu'il ait été absorbé

avant d'en rajouter.

Lorsque le millet est cuit mais encore un peu ferme, retirez la casserole du feu et ajoutez le parmesan, du sel et du poivre. Mélangez bien et servez sans attendre.

## VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

337 kcal

**BON APPÉTIT !**