



Muesli frais au millet et fruits

Ingrédients pour 4 personnes

- 120 gr de millet BIO
- 1 càs d'huile de colza
- 80 gr de mélange amande, noix, noisettes
- 1 banane pas trop mûre
- 1 poire BIO
- 1 orange de table BIO
- 25 cl de crème de coco
- Poivre
- Sel

Préparation

1. Faites rôtir les grains de millet à sec quelques minutes jusqu'à ce qu'ils dégagent une odeur de noisette.
2. Ajoutez une fois et demi le volume d'eau salée. Portez à ébullition puis laissez cuire quelques minutes à feu doux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.
3. Une fois cuit, ajoutez l'huile de colza hors du feu. Couvrez et laissez reposer 20 minutes, en mélangeant régulièrement.
4. Hachez grossièrement les amandes, les noisettes et les noix. Réservez.
5. Pelez la banane et coupez-la en rondelles. Pelez l'orange à vif et prélevez les suprêmes.
6. Lavez la poire, retirez le trognon et coupez-la en quatre. Emincez finement à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé.
7. Réservez les fruits dans un grand bol en prenant soin d'enrober les rondelles de banane de jus d'orange pour éviter qu'elles ne s'oxydent.
8. Dans quatre grands bols, répartissez le millet tiédi, disposez dessus les fruits frais et les fruits secs. Nappez de crème de coco.