



## Salades

# Salade de millet façon taboulé



**45 min** **15 min** **10 min** **20 min** **231**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

#### Préparation des légumes

- 1 Laver puis sécher le poivron et le concombre à l'aide de papier absorbant.
- 2 Couper le poivron en deux à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Ôter le pédoncule et les graines blanches. Détailler les poivrons en fines lamelles puis les recouper en petits cubes. Réserver.
- 4 Couper le concombre en deux dans la longueur à l'aide d'un couteau d'office. Ôter les graines.
- 5 Détailler de fines lamelles puis les recouper en petits cubes. Réserver.

### Étape 2

#### Préparation des herbes

- 1 Emincer finement le persil plat à l'aide d'un couteau de chef. Réserver.
- 2 Effeuillez la menthe. Emincer finement les feuilles à l'aide d'un couteau de chef puis réserver.

### Étape 3

#### Préparation du millet

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour la salade de millet façon taboulé

120 g **Millet**  
0.75 **Concombre**  
1 **Poivron(s)**  
0.5 botte(s) **Persil plat**  
0.25 botte(s) **Menthe  
fraîche**  
1 **Citron(s)**  
3 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

- 1 Faire cuire le millet dans une casserole d'eau bouillante salée.
- 2 Egoutter le millet à l'aide d'une passoire. Laisser refroidir pendant 20 minutes.
- 3 Verser le millet dans un saladier. Saler et poivrer puis mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.

#### **Étape 4**

##### Finition du taboulé et dressage

- 1 Couper le citron en deux à l'aide d'un couteau de chef et le presser au dessus du saladier de taboulé.
- 2 Verser l'huile d'olive et mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 3 Ajouter les herbes et les légumes.
- 4 Saler et poivrer. Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 5 Rectifier l'assaisonnement. Placer au frais jusqu'au moment de servir.