



< retour

Epicerie Millet



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Céréales

Origine : Asie

Famille : Graminées

Nom donné à plusieurs espèces de céréales. Le millet est sensible au froid, mais il peut croître dans des sols appauvris et il résiste à la sécheresse. La plupart des espèces sont à panicules et non à épis comme la majorité des autres céréales. Les grains de millet sont petits et ronds. Ils peuvent être de couleur grise, jaune paille, rouge, blanche ou brun rougeâtre. Les grains de la plupart des variétés demeurent dans une coque même après le

battage des grains; ils sont décortiqués puis laissés tels quels, mis en flocons ou moulus.

Le mettre à tremper avant la cuisson ou le griller à sec ou avec un peu d'huile change légèrement sa saveur; grillé, le millet acquiert un délicieux goût de noisette.

VARIÉTÉS

Les principales variétés de millet cultivé dans le monde diffèrent grandement au point de vue botanique. On trouve entre autres :

Le millet commun :Le millet commun (*Panicum miliaceum*) est cultivé depuis la préhistoire. Aujourd'hui il est cultivé principalement pour la consommation humaine et pour les animaux et ce, en Russie, en Chine, au Japon, en Inde, en Europe méridionale et en certaines régions d'Amérique du Nord.

Le millet des oiseaux :Le millet des oiseaux (*Setaria italica*), originaire d'Asie, était une plante sacrée en Chine; il a été introduit aux États-Unis à la fin du xix^e siècle et est maintenant la variété la plus connue. On le cultive surtout pour le paturage des animaux. En Russie, il est surtout utilisé pour fabriquer de la bière, tandis qu'en Angleterre, il sert à nourrir les oiseaux.

Le petit millet :Le petit millet (*Panicum miliare*) est cultivé principalement en Inde; il pousse sur des sols pauvres et supporte beaucoup mieux la sécheresse et les inondations que les autres variétés.

Le sorgho :Le sorgho (*Sorghum vulgare*) ou «gros mil» est une céréale cultivée en Afrique et en Asie depuis 4 000 ans. C'est la céréale la plus consommée mondialement après le blé, le riz, le maïs et l'orge; elle est particulièrement importante en Afrique, en Inde et en Chine. On en a recensé 70 espèces, la plupart annuelles, certaines vivaces. Le sorgho est une plante tropicale ou subtropicale qui se cultive facilement dans les régions trop sèches pour le riz, le blé et le maïs; elle supporte aussi bien les climats semi-arides que les climats à forte pluviosité.

Le teff :Le teff (*Eragrostis abyssinica*), habituellement classifié avec les millets, est une céréale originaire d'Afrique, probablement d'Éthiopie où il est consommé depuis des millénaires. L'apparition du teff sur les marchés occidentaux est récente; jusqu'en 1988, le teff n'était cultivé comme céréale qu'en Éthiopie. Dans quelques autres pays, dont l'Inde, le Kenya et l'Afrique du Sud, il servait de fourrage. Le teff est utilisé autant pour son foin annuel destiné aux animaux que pour ses grains qui servent à la consommation humaine.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir de préférence le petit millet. On le trouve généralement dans les magasins

biologiques.

QUE FAIRE AVEC ?

Le millet peut remplacer la plupart des céréales; sa saveur prononcée n'est pas toujours appréciée cependant. On l'incorpore entre autres aux potages, aux omelettes, aux croquettes, aux tourtières, aux puddings et au muesli. Le millet est dépourvu de gluten, les pains au millet ne lèvent donc pas; ils sont plats et on les consomme surtout en Afrique et en Asie. On cuit le millet comme le gruau ou on le transforme en boisson alcoolique, comme la bière, notamment en Afrique. On peut également le mettre à germer comme la luzerne. Moulu, on se sert du millet germé pour enrichir des aliments, on l'intègre notamment aux pains, tartes, muffins et biscuits. La farine de sorgho n'est pas panifiable, car elle est dépourvue de gluten. On s'en sert néanmoins pour fabriquer du pain en la mélangeant avec de la farine de blé ou seule pour confectionner des galettes. On consomme le sorgho entier ou en semoule et on l'utilise comme le riz ou le millet. On le cuit en bouillie ou en galettes. On le met dans les gâteaux ou on le transforme en bière en Afrique et en boissons alcoolisées en Chine, soit le Mao-Tai, un apéritif contenant 53% d'alcool. En Amérique du Nord, le sorgho sert surtout à nourrir le bétail; seulement 1,4% de la production des États-Unis est utilisé pour la consommation humaine. Le teff est utilisé en grains ou moulu. La farine légèrement granuleuse ne lève pas, mais elle donne de délicieux pains plats ou des pains desserts. En Éthiopie, on fabrique un pain plat nommé injara. On prépare également un aliment fortifié à base de teff, le fassa, mélange finement moulu de teff, de pois chiches, de lait écrémé, de sucre et de sel.

COMMENT PRÉPARER ?

Laisser mijoter le millet de 30 à 40 min dans 2 parties de liquide par partie de grains. Le rôtir à feu doux à moyen en remuant continuellement pour éviter que les grains ne brûlent, jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés, puis ajouter le liquide de cuisson. Pour cuire les grains de teff en gruau, ajouter 3 parties d'eau ou de lait et cuire une quinzaine de minutes.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les grains de millet et de sorgho se conservent plusieurs mois dans un contenant hermétique dans un endroit frais et sec, et préférablement à l'abri de la lumière.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le millet est une bonne source de magnésium; il contient du zinc, du phosphore, de la niacine, de l'acide folique, de la thiamine, du cuivre, de la vitamine B6, du potassium, de la riboflavine et du fer. La qualité de ses protéines est généralement supérieure à celle du blé, du riz et du maïs; néanmoins il est déficient en lysine, un acide aminé essentiel, ainsi qu'en

tryptophane. C'est une des rares céréales alcalinisantes; elle est très facile à digérer et peu allergène. Sa teneur élevée en silice serait à l'origine de sa saveur particulière; elle aurait un effet positif sur le niveau de cholestérol sanguin et sur les os. On dit le millet légèrement laxatif et on croit qu'il prévient la formation de calculs biliaires, les ulcères d'estomac et les colites. Il possède une substance mucilagineuse qui serait bénéfique pour la vessie, les reins et tout le système gastro-intestinal. La valeur nutritive du sorgho est semblable à celle du maïs, toutefois il contient plus de protéines, moins de matières grasses et plus d'amidon que celui-ci. Il contient également du fer, du potassium, du phosphore, de la niacine et de la thiamine.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
378 kcal	11,02 g	72,85 g	4,22 g	114,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
8,00 mg	5,00 mg	0,72 g	285,00 mg	8,38 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,75 mg	1,68 mg	3,01 mg	1,63 mg	0,42 mg
vitamin B2				
0,29 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Même si le millet est cultivé en Asie et en Afrique du Nord depuis les temps préhistoriques, on ne connaît pas son origine exacte. On suppose qu'il est originaire d'Asie de l'Est ou d'Asie centrale, certains croient qu'il fut cultivé pour la première fois en Éthiopie. En Afrique, pour la distinguer du sorgho ou «gros mil», on nomme souvent «mil» ou «petit mil» cette céréale, qui occupe une place de choix dans l'alimentation. Le millet était couramment consommé en Europe durant le Moyen Âge avant l'apparition du maïs et de la pomme de terre; il le demeure aujourd'hui surtout en Europe de l'Est. En Amérique du Nord et en Europe, on cultive le millet presque exclusivement pour nourrir le bétail. Aujourd'hui, plus de 87% de la production mondiale de millet provient d'Asie et d'Afrique. À elle seule, l'Inde

produit 40% de la production mondiale de millet suivie de la Chine et du Nigeria.

Galettes de millet au comté [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Blinis au millet [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Tarte au millet [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Gâteau au millet [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Petits farcis au millet [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Salade de millet façon taboulé [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Millet aux cèpes façon risotto [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Gâteau de millet au lait et aux raisins [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15897>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15897>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/galettes-de-millet-au-comte>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/blinis-au-millet>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-au-millet>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-au-millet>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/petits-farcis-au-millet>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-millet-facon-taboule>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/millet-aux-cepes-facon-risotto>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-de-millet-au-lait-et-aux-raisins>