



Légumes variés

Petits farcis au millet



45 min 15 min 30 min **0** **125**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les farcis au millet

60 g **Millet**
12 **Champignon(s) de Paris**
0.5 **Oignon(s)**
2 tranche(s) **Jambon cru**
30 cl **Bouillon de légumes**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 botte(s) **Romarin**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 branche(s) **Romarin**

Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Faire cuire le millet dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
- 2 Egoutter à l'aide d'une passoire. Réserver.
- 3 A l'aide d'un couteau d'office, peler l'oignon.
- 4 A l'aide d'un couteau de chef, émincer finement l'oignon et le romarin. Réserver.
- 5 Nettoyer les champignons avec un peu d'eau.
- 6 Ne pas faire tremper les champignons dans l'eau, ils se gorgeraient d'eau.
- 7 Séparer les pieds des têtes des champignons. Ôter le bout terreux. Réserver les têtes.
- 8 A l'aide d'un couteau de chef, émincer finement les pieds.
- 9 A l'aide d'un couteau de chef, détailler finement le jambon cru.
- 10 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse.
- 11 Y faire revenir l'oignon et le jambon sur feu assez vif. Mélanger à l'aide d'une spatule.
- 12 Ajouter les pieds de champignons et le romarin. Laisser cuire quelques instants puis ajouter le millet égoutté.

- 13 Mélanger constamment pendant 5 minutes à l'aide d'une spatule. Verser la moitié du bouillon. Remuer une dernière fois. Saler légèrement. Poivrer.
- 14 Préchauffer le four à 150°C (Th.5) pendant 15 minutes.
- 15 A l'aide d'une cuillère à café, remplir les têtes des champignons avec la garniture.
- 16 Disposer les farcis dans un plat allant au four et verser autour le bouillon restant.
- 17 Utiliser un plat allant au four à bords hauts afin que le jus ne s'échappe pas.
- 18 Verser un peu de bouillon dans le fond du plat permet de garder du moelleux aux champignons.
- 19 Enfourner pour 10 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Disposer les farcis sur un plat.
- 2 Disposer quelques feuilles de romarin sur chaque farci et servir sans attendre.