

## Provenca gratenaĵo de milio = falsa pico



### Ingrediencoj por 6 personoj

- ovoj 2
- Brasiko brokolo aŭ spinaco 300g
- Akvo 180 ml
- milio 100 g
- tomata saŭco 150g
- cepo 1
- ajlo 2 pecoj
- tomatoj 3
- fromaĝo 60g
- kaĉo de dolĉamigdalo 30 g
- Sojsaŭco
- pipro, salo
- Olivoleo
- salo
- timiano
- provencaj herboj



Lavu milion kun fluanta akvo.  
Varmigu grajnmiliojn en kaserolo sen akvo.  
Varmigu akvon aparte : 1,5 fojoj la kvanto de milio. Salu po 15 g da salo po 1 kg de cerealoj.  
Aldonu bolantan akvon kun salo kiam la milio estas varma en la kaserolo.  
Aldonu iom da sojsaŭcon (aŭ tamari).  
Kovru kaj kuiru sen miksi dum 20 min.  
Disgrajnigu la milion.  
Miksu en taso (baseno) la timianon, ovojn, kaj pipron.  
Aldonu ĝin al la kuirita milio.  
Kuŝu la milia-miksaĵon sur pladon.  
Rostu 15 minutojn je 200 ° C.  
Lavu, tranĉu la cepojn, ajlon, brokolon .  
Firme premu kaj kuiru dum proksimume 15min.  
Aldonu la kaĉon de dolĉamigdalo

Ornamu platon de milio per tomata saŭco kaj boligitaj legomoj.  
Aldonu tranĉitan fromaĝon kaj rondpecojn de tomatoj kaj herboj.  
Rostu 10 min je 180°.  
Servu varmega

## gratiné de millet à la provençale, fausse pizza

### *Pour 5/6 personnes*

Ingrédients	Quantité
- oeufs bio	2
- chou brocolis ou épinard	300 g
- Eau	180 mL
- millet bio	100 g
- coulis tomates bio	150 g
- Oignon	1
- Ail	2 gousses
- tomates	3
- fromage	60 g
- purée d'amandes bio	30 g
- Sauce soja	1 cuil.à soupe
- Poivre gris moulu, Huile olive bio, Sel, thym, herbes de provence, épices	

### **Progression de la recette**

Laver le millet à l'eau courante.

Chauffer les grains de millet dans la sauteuse sans eau.

Chauffer l'eau : 1,5 fois le volume de millet.

Saler l'eau à 15g de sel par kg de céréales.

Ajouter l'eau bouillante avec sel quand les grains de millet sont chauds.

Ajouter un peu de sauce de soja (ou tamari).

Cuire à feu doux, à couvert, SANS REMUER, 20 min.

Égrener à la fin de la cuisson.

Mélanger dans un bol le thym, l'oeuf, et le le poivre.

Ajouter au millet.

Étaler le mélange de millet sur un plaque de four.

Cuire 15 minutes à 200°C.

cuire à l'étouffée les oignons et l'ail, les brocolis tranchés.

Bien tasser et cuire 15min environ.

Ajouter la purée d'amande au mélange.

Garnir la plaque de millet de sauce tomates, puis des légumes cuits.

Ajouter le fromage en lamelles, et des tomates découpées en rondelles, puis des herbes de Provence

gratiner 10 min à 200°

