

# Millet, lentilles corail, légumes

Lucie Flament diététicienne

**INSTRUCTIONS** : pour deux personnes, ce plat convient parfaitement aux végétariens/végétaliens. Il peut être très utile pour le « lundi vert », le jour où on essaye de ne plus consommer ni viande ni poisson. Le millet est une céréale avec un indice glycémique bas et ne contient pas de gluten. Très rapide à préparer, elle convient pour ceux qui n'ont pas le temps de cuisiner.

## Instructions

1. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau NON salée. Préchauffez le four à 180°.
2. Découpez grossièrement vos courgettes et faites les revenir dans un petit peu d'huile d'olive. Découpez le poivron en deux, mettez le dans un plat au four avec les deux gousses d'ail non pelées pendant 20 à 30 minutes.
3. Cuisez le millet et les lentilles en même temps, leur temps de cuisson est identique.
4. Quand tout est cuit, mélangez le tout sans oublier votre poivron. Ajoutez le sel, le poivre et la menthe. Plus besoin d'ajouter de l'huile, vos légumes en contiennent déjà.



## Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Millet	120g
Lentilles corail	80g
Courgettes	2
Poivron jaune	1
Gousses d'ail	2
Sel et poivre	
Feuilles de menthe	Dix