



Françoise Hanoul

Croquette de millet. (Sans gluten, sans lait, sans sucre)

Ingrédients :

1 vol de millet,
2 vol d'eau,
75 gr de colin fumé ou de crevettes ou d'un poisson
1 tasse de persil haché
½ cuillère à café de muscade
1 cuillère à soupe de shoyu ou un peu de sel marin.

Préparation :

Cuire le millet avec couvercle fermé 45 min sur un feu super minimum avec diffuseur de chaleur si trop fort.
Ajoutez au millet cuit, le persil, le colin coupé en petits morceaux, la muscade et le shoyu.
Malaxez énergiquement à la main.
Avec les mains humides, façonnez de petites boulettes de 1 à 2 cm de diamètre.
Chauffez l'huile de votre friture au maximum, puis plongez-y 8 à 10 boulettes. Laissez dorer 5 min. Pour assainir la cuisson grasse, passez les boulettes 10 min à four chaud sur une bonne couche de papier absorbant. Facultatif.

Pour d'autres informations, venez consultez mon site <https://www.alimentationetnutrition.eu/>