

PÂTISSON farci aux légumes, millet et aux graines

Ingrédients

- 100g de millet
- 0,4L de lait végétal (ex : soja)
- 1 oignon
- 1 petit fenouil
- 1 carotte
- 100g de jeunes blettes
- 1 c.s. de raisin sec
- 2 c.s. de grains de tournesol
- Une bonne pincée de ras-el-hanout
- Une pincée de persil séché
- 2 gousses d'ail.

Préparation

Couper le chapeau du (ou des) pâtisson, creuser un grand trou, en enlevant chair, pépins et filaments (gardez la pulpe pour d'autres recettes). Chauffer le lait végétal, saupoudrez de persil et de ras-el-hanout, verser 2 c. à s. d'huile d'olive, puis le millet. Cuire 15 min à feu doux jusqu'à épaississement du millet en touillant régulièrement.

En attendant, éplucher et ciseler l'oignon, écraser les gousses d'ail, émincer finement le fenouil, laver et râper les carottes. Laver et hacher les jeunes blettes (feuilles et côtes). Dorer l'oignon et l'ail à la poêle, puis ajouter tous les légumes et un petit fond d'eau. Saler, couvrir et laisser suer 5 min environ à feu doux.

Mélanger les deux préparations, ajouter les graines. Laver le raisin et le rajouter à la farce. Farcir les pâtissons avec le mélange, remettre les chapeaux. Les disposer dans un plat à gratin huilé. Verser doucement 0,5 cm d'eau au fond et enfourner à 180° pour 30min environ. A la fin tester si la chair est tendre à l'aide d'un couteau.

