




SALADE DE FLOCONS DE MILLETS AUX LÉGUMES




Ingrédients pour 1 personne (plat principal) ou 3 personnes (entrée)


250gr de légumes de saison 


30gr de flocons de millet 

1 poignée d'épinards 

20gr de noix 


50gr de gruyère 

1cs de jus de citron 

2cs de jus d'orange 


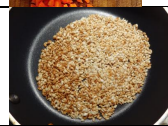

2-3 cs d'huile de colza 

1cc de miel 

2cs de persil plat haché 

sel  , poivre 

Préparation

Couper les légumes en cubes.	
Faire griller les flocons de millet dans une poêle antiadhésive, laisser refroidir.	
Bien mélanger le jus de citron, d'orange, l'huile, le miel, le persil, un peu de sel et de poivre pour faire la sauce.	
Mélanger la salade avec la sauce, servir !	