

MILLET CHAMPIGNONS-POIREAU-COURGE

4 à 5 portions

v1

INGRÉDIENTS

- ¾ tasse de millet
- 1 1/8 tasse d'eau (1 tasse + 2 c. à table)
- 2 c. à thé de poudre végétale pour bouillon à saveur de bœuf (marque *Cyrches*)
- 1 oignon moyen (150 g)
- 2 gousses d'ail
- 1 poireau moyen (150 g pour les parties blanche et vert pâle)
- 225 g de champignons *Cremeni* ou blancs
- 300 g de courge musquée (Butternut)
- 1 ½ c. à table de miso
- 2 c. à table d'huile d'olive
- Sel et poivre

OPTIONNEL

- Quelques râpures de noix de muscade
- 25 g de fromage Emmental par portion



INSTRUCTIONS

- Laver les champignons et la partie blanche et verte pâle du poireau (jeter la partie vert foncé), égoutter avec un linge à vaisselle propre. Enlever les pieds des champignons (jeter) et découper les chapeaux en petits morceaux. Découper le poireau en mince rondelles et couper les rondelles en morceaux. Peler et couper l'oignon et l'ail en petits morceaux.
- Pour une courge musquée de 10 cm de diamètre, en coupant trois tranches de 11 à 12 mm d'épaisseur, du côté le plus gros de la courge, et en les pelant, on obtient 3 rondelles totalisant 300 g, qu'on coupe en cubes de 12 mm.
- Faire bouillir l'eau et y ajouter le millet et la poudre végétale pour bouillon. Cuire à feu très doux pendant 15 minutes, le couvercle fermé.
- Dans une casserole pour cuisson à la vapeur, cuire à la vapeur les cubes de courge pendant 7 minutes (mettre les cubes seulement quand la vapeur s'échappe). Retirer et réserver.
- Dans un Wok, rissoler l'oignon, l'ail et le poireau à feu moyen-fort dans l'huile, 2 minutes. Ajouter les champignons et rissoler 3 minutes de plus. Retirer du feu et réserver.
- Diluer le miso dans 2 c. à table d'eau froide, jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Ajouter les cubes de courge dans le wok, avec le reste des légumes. Verser uniformément le miso dilué et bien mélanger. Cuire tous les légumes ensemble 2 minutes à feu moyen.
- Finalement ajouter le millet, saler et poivrer au goût.
- Pour un goût raffiné (optionnel), râper une noix de muscade 6 à 7 fois au-dessus du wok, avec une petite râpe culinaire à main. Attention! Il ne faut pas en mettre trop, car la muscade a un goût très concentré. Mieux vaut bien mélanger et goûter avant d'en ajouter.
- Râper un peu de fromage Emmental ou Suisse avec une râpe verticale de comptoir et ajouter 25 g par portion, pour ajouter encore à la saveur (optionnel). Un de mes plats préférés !