

# BOULETTES DE MILLET

*100g de millet  
250ml d'eau  
50g de carottes râpées  
50g de courgette râpée  
1 oignon émincé  
persil haché  
sel - poivre  
chapelure  
huile de friture*

*Porter l'eau à ébullition, y jeter le millet puis laisser mijoter pendant un quart d'heure environ, en remuant régulièrement. Laisser ensuite refroidir la préparation, puis lui ajouter les légumes râpés et hachés, ainsi que les épices. Si la préparation est trop mouillée, ajouter suffisamment de chapelure pour pouvoir modeler de petites boulettes. Les plonger ensuite dans l'huile de friture pour qu'elles soient bien dorées.*

*Vous pouvez servir ces boulettes avec une salade verte garnie de noix, ou avec une sauce blanche aux champignons.*