

Croquettes de millet et de courges:

- 1 tasse de courge pelé et coupé en dés
- 2 tasses de millet rincé
- 3 1/4 tasses d'eau
- Sel au goût
- 1/2 c. à thé d'origan
- Une pincé de sauge
- 1/4 c. à thé de graine de céleri
- 1/2 paquet de persil émincé
- 4 à 6 échalotes hachées finement
- 1/4 à 1/2 tasse de chapelure ou de boulgour cuit
- Un peu d'huile

Mettre la courge, le millet et l'eau dans un chaudron
Ajouter l'origan, la sauge et les graines de céleri
Amener à ébullition
Couvrir et mijoter à feu doux 30 à 40 minutes
Refroidir, mettre dans un grand bol et démêler à la fourchette
Ajouter le persil, les échalotes et 2 c. à table de chapelure
Écraser ensemble avec les mains
Ajouter de la chapelure si le tout est trop humide
Mouiller les mains et former les boulettes.
Prendre 1/2 à 1 tasse pour chaque boulette
Huiler une tôle à biscuit et écraser la boulette

Mettre au four à 350 pendant 15 minutes.
Retourner les croquettes et cuire encore pour 15 minutes.

Bonne dégustation!

Bonne santé!



Martine Pronovost
Naturopathe et hygiéniste du côlon
(514) 839-7386