



RECETTE



SALADE DE MILLET AUX BLEUETS, AUX PACANES ET AU FETA, VINAIGRETTE À L'ÉRABLE

PORTIONS
4

CUISSON
15 minutes

Si vous êtes fervent de salades, vous adorerez le millet, car il permet de créer de la variété hors du trio riz-pâtes-quinua. La recette proposée ici permet de former un autre super trio avec les bleuets (déshydratés), les pacanes et le feta, liés par une délicieuse vinaigrette à l'érable.

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

- 1 tasse** de millet*
 - 2 tasses** d'eau
 - 100 g** de bleuets sauvages déshydratés*
 - 1 tasse** de pacanes, grillées et hachées*
 - 150 g** de feta, émietté
 - 2 c. à table** de vinaigre balsamique blanc*
 - 2 c. à table** de sirop d'érable
 - 2 c. à table** d'huile d'olive*
 - ½ c. à thé** de thym séché*
- Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

- 1** Dans une casserole, plonger le millet dans l'eau, puis porter à ébullition.
- 2** Réduire à feu moyen et cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à absorption complète de l'eau.
- 3** À l'aide d'une fourchette, bien égrainer le millet. Laisser refroidir.
- 4** Dans une poêle, faire griller les pacanes. Laisser refroidir et hacher grossièrement.
- 5** Dans un saladier, mélanger le millet cuit, les bleuets, les pacanes grillées et le feta.
- 6** Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre balsamique blanc, le sirop d'érable et le thym. Saler et poivrer.
- 7** Verser la vinaigrette sur la salade au moment de servir.