

# FARCE AU MILLET

## *Ingrédients :*

- 2 cuillers à soupe de millet
- 1 gousse d'ail
- 4 brins de persil
- 100 g de bœuf haché
- Une échalote
- 1 noix de beurre ghee
- 40 mL de lait d'avoine
- Sel, poivre

## *Recette :*

1. Faites tremper les graines de millet dans du lait.
2. Pendant ce temps-là, hachez la gousse d'ail, le persil et l'échalote.
3. Ajoutez au millet le bœuf haché, le persil, l'échalote et l'ail. Salez, poivrez et mélangez bien.
4. Ajoutez une noix de beurre ghee et faites cuire à la vapeur pendant 15-20 minutes.