

## Bircher au millet

### Ingrédients

Pour 4 personnes

4 dl d'eau  
150 g de millet, lavé à l'eau froide  
1 pincée de sel  
2 dl de yogourt nature dé lactosé  
1-2 cs de miel  
1 citron, jus  
4 figes sèches, coupées en fines lamelles  
4 pommes  
3 cs de noisettes, grossièrement hachées, grillées (facultatif)



### Préparation

1 Porter l'eau salée à ébullition avec le millet. Cuire à feu doux 15 minutes à couvert. Retirer la casserole du feu et laisser gonfler le millet 15 minutes. Laisser refroidir.

2 Ajouter le yogourt dé lactosé, le miel, le jus de citron et les figes au millet. Râper les pommes avec la râpe à röstli au-dessus de la préparation, mélanger. Parsemer de noisettes.

