

GRATIN DE CÉRÉALES

*100g de millet ou 150g de boulgour
300ml de bouillon de légumes
2 gousses d'ail hachées
4 grosses tomates en rondelles
mie de pain
huile d'olive
thym - origan
sel - poivre*

Griller la mie de pain à l'huile d'olive avec une gousse d'ail hachée. Dans un plat à four, disposer la mie de pain, puis alterner des rondelles de tomates, de l'ail haché, du thym, de l'origan et la céréale (millet ou boulgour). Terminer par des rondelles de tomates. Verser ensuite le bouillon de légumes assaisonné. Cuire pendant 30 minutes environ (moins s'il s'agit de boulgour) à 180°.

Déguster ce plat avec une salade verte garnie.