

## Fonds d'artichauts farcis au millet

### Ingrédients pour 4 personnes

4 fonds d'artichauts surgelés  
2 oignons nouveaux hachés  
150g de millet  
400g de girolles  
1 citron  
1 orange  
Huile d'olive  
1 botte de persil plat  
Sel, poivre

### Technique :

Faire cuire le millet 15 minutes à l'eau bouillante légèrement salée  
Egoutter puis laisser refroidir dans une assiette  
Faire cuire les fonds d'artichauts à la vapeur pendant 15 minutes  
Prélever 2 zestes de citron et d'orange  
Faire sauter les girolles dans un peu d'huile pendant 2 à 3 minutes  
Ajouter les oignons, le millet, les zestes, le sel, le poivre  
Verser les jus de citron et d'orange  
Porter la préparation à ébullition puis ajouter le persil haché  
Remplir les fonds d'artichauts de la garniture au millet