

## COLCANNON IRLANDAIS / IRISH COLCANNON

ZeroGluten & Vegan



COLCANNON IRLANDAIS / IRISH COLCANNON

Ø-Gluten Végé Brest

© gluten.vege.brest.weebly.com



Les fermiers allaient de ferme en ferme pour rassembler la nourriture pour le village et le festin pris par tous les villageois devint le "Colcannon", un repas dans lequel étaient cachés de bons présages : une bague, un dé, une poupée en porcelaine et une pièce. Chacun de ces objets avaient une signification : la poupée prédisait la naissance d'un enfant, la pièce signifiait la richesse, la bague annonçait un mariage... et le dé les trois... Ce sont les immigrants, Irlandais et Écossais, qui amenèrent avec eux la tradition de 'Oíche Shamhna' aux Amériques à partir de 1846. Cette fête celtique devient 'Halloween'.

In Ireland colcannon was associated traditionally with Hallowe'en (31 October) festivities, when it was used for the purposes of marriage divination. Charms hidden in bowls of colcannon were portents of a marriage proposal should unmarried girls be lucky enough to find them, whilst others filled their socks with spoonfuls of colcannon and hung them from the handle of the front door in the belief that the first man through the door would become their future husband." Oxford Companion to Food, Alan Davidson [Oxford University Press:Oxford]

### Ingrédients 4 personnes

- 7 à 8 grosses pommes de terre pour purée
- 1 chou vert moyen
- 1 tasse de lait d'amande
- 4 à 5 oignons de printemps hachés
- huile d'olive extra vierge
- 1 pincée de bicarbonate
- 1 poivre de Selim (faux-poivre) fraîchement moulu
- Persil frais
- 1 càt d'huile de noix bio

### Préparation

Peler et mettre les P-D-T dans un faitout à bouillir.

Retirer le cœur du chou et ciseler finement ses feuilles, les placer dans une marmite, les recouvrir d'eau bouillante et cuire à feu doux, jusqu'à ce que le chou devienne vert foncé, Essorer, ajouter un peu d'huile d'olive et réserver dans la même marmite au chaud.

Une fois les P-D-T cuites et essorées, les remettre dans le faitout pour faire évaporer l'eau de cuisson restante, ajouter le lait d'amande, l'huile d'olive, le poivre de Selim et le persil haché

Remette le tout sur feu doux et écraser (grossièrement) à l'aide d'un presse- purée

Ajouter une càc d'huile d'olive et incorporer le chou à la purée

Faire un petit volcan dans la purée, y déposer 1càt d'huile de noix

Assaisonner à souhait et servir

### Ingredients 4 persons

- 7-8 large potatoes
- 1 head of green cabbage
- 1 cup almond milk
- 4-5 scallions chopped
- Extra-virgin olive oil
- Pinch bicarbonate
- 1 freshly ground Selim pepper
- Fresh Parsley
- 1 tsp walnut organic

### Method

Peel and put potatoes in a pot to boil.  
Remove the core from the cabbage, slice the leaves thinly, and put into a large saucepan.  
Cover with boiling water, keep at a slow rolling boil until just wilted and turned a darker green, drain it well.  
Return cabbage to the saucepan.  
Add olive oil and cover. Leave it covered and in a warm place, but not on a burner!

When the potatoes are soft, drain the water and return them to the saucepan, set the burner to low (leaving the lid off so that any excess moisture can evaporate)

When they are perfectly dry, add the almond milk to the saucepan, along with a little olive oil and the chopped scallions.

Allow the almond milk to warm but not boil.

With a potato masher, mash the potatoes and the Selim pepper thoroughly into the oil/almond milk mixture.

Mix the cabbage thoroughly through the mashed potato.

Before serving, season with a pinch bicarbonat and sprinkle with fresh parsley

Make a well in the centre of the mound of potato and put 1 tsp walnut.

*Bon appétit !*

ZeroGluten VegeBrest par Mj Allenbach

<http://0-gluten-vege-brest.weebly.com/>

[mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com](mailto:mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com)