

# Voyage en Islande / Iceland

## FJALLAGRASAMJÓLK SOUPE À LA MOUSSE D'ISLANDE / ICELAND MOSS SOUP ZeroGluten & Vegan



**Fjaðrárgljúfur** est un canyon situé au Sud-est de l'Islande à environ 8 km à l'ouest de Kirkjubæjarklaustur. En certains endroits il atteint 100 m de profondeur et sa longueur est d'approximativement 2 kilomètres. Il est traversé par la rivière éponyme Fjaðrá.

**Fjaðrárgljúfur** is a canyon in south east Iceland which is up to 100 m deep and about 2 kilometres long, with the Fjaðrá river flowing through it. It is located near the Ring Road, not far from the village of Kirkjubæjarklaustur. The canyon was created by progressive erosion by flowing water from glaciers through the rocks and palagonite over millennia



Fjallagrasamjólk ~ Soupe islandaise au Lichen ~ Iceland moss soup

### Ingédients

1 poignée de mousse d'Islande ou lichen d'Islande  
(*Cetraria islandica*)  
4 tasses (1L) de lait de riz  
1 càs de rapadura  
1 pincée de bicarbonate

### Préparation

Laver et essorer méticuleusement le lichen  
Hacher grossièrement le lichen  
Porter le lait de riz à ébullition  
Y incorporer le lichen, la rapadura et laisser mijoter 10 min  
Assaisonner et servir

### Ingredients

1 handful of Iceland Moss  
(*Cetraria islandica* lichen)  
4 cups (1L) rice milk  
1 Tbsp rapadura  
Pinch bicarbonate

### Method

Wash the moss carefully and drain  
coarsely chop the moss  
Heat the rice-milk to boiling.  
Add the lichen, rapadura and simmer for 10 min.  
Season & serve

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)