

Voyage en Mer d'Iroise, l'Île Molène / Molene Island, Brittany

FLEURS DE MER EN CASSOLETTES / SEA TREASURE CASSOLETTES

ZeroGluten & Vegan

Molène : l'île tranquille...Une petite île préservée dans la mer d'Iroise. Distante d'environ 15 km du Conquet, c'est l'île principale de l'archipel de Molène. Elle mesure 1200m sur 800, soit 72 hectares. Molène dispose d'un environnement remarquable au cœur du Parc naturel régional d'Armorique et de la Réserve de biosphère de la mer d'Iroise. Source : <http://www.tourismeconquet.fr/les-iles/molene>



The Molène archipelago consists of around twenty smaller islands, plus the waters between the islands. Molène (Breton: Molenez: 'bald island') is an island off the west coast of Brittany and one of the Ponant Islands, The island is small, less than 1 by 0.9 km (0.56 mi), and has an area of 75 hectares. TSource: <http://www.mab-france.org/en/biosphere/reserve-de-biosphere-des-iles-et-mer-diroise/>

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de palmaria coupée en carrés de 1cm x 1cm
100 g d'ulve coupée en lamelles de 1/2 cm
1/4 L de vin blanc bio VEGETALIEN ~
Domaine Du Tariquet Ugni Blanc
Colombard Blanc 2014
250 g de crème d'amandes
2 échalotes grossièrement hachées
1 carotte moyenne coupée en petits dés
Jus d' 1/2 citron
1 càs de farine riz/millet
5 càs de lait végétal
1 coupelle de graines de sésame
1 coupelle de faux-mage rapé
Bicarbonate, poivre de selim
Quelques petites branches de persil
(décoration)



Fleurs de Mer en cassolettes / Sea treasure cassoulette

Ingredients for 4 persons

400 g palmaria cubed 1cm x 1cm
100 g ulva finely chopped 1/2 cm
1/4 L vegan organic white wine (Domaine
Du Tariquet Ugni Blanc Colombard Blanc
2014)
250 g almond cream
2 coarsely chopped shallots
1 medium carrot cubed
1/2 lemon juice
1 tbsp rice/millet flour
5 tbsp non-dairy milk
1 cup sesame seeds
1 cup grated vegan cheese gluten free*
Bicarbonate, grains of selim
bunch of parsley (decoration)

Préparation

Mettre les algues dans le vin blanc avec bicarbonate et poivre de Sélím puis amener à ébullition pendant 2 min
Laisser tiédir hors du feu et réserver les algues pour les mettre dans des cassolettes
Blanchir les petits dés de carottes
Dans une casserole ajouter les échalotes au vin blanc et faire réduire
Dans un bol, diluer le lait végétal peu à peu dans la farine de riz/millet
Placer ce mélange dans une casserole et faire chauffer sur feu moyen, laisser cuire en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le mélange épaississe, le roux est prêt
Incorporer la crème d'amandes et les échalotes au roux tout en continuant la cuisson sur feu moyen
Rectifier l'assaisonnement si nécessaire
Ajouter le jus de citron et, hors feu, fouetter 2 bonnes min
Napper les algues et les carottes avec la sauce et saupoudrer le plat avec les graines de sésame et le faux-mage râpé
Mettre les cassolettes au four pour les faire dorer et les réchauffer
Décorer avec le persil et servir

Boisson conseillée : Vin blanc bio et végétalien du
Domaine Du Tariquet Ugni Blanc Colombard Blanc

Method:

Mix seaweeds, wine, bicarbonate and grains of selim then bring to a boil, stirring for 2 min
Remove seaweeds from the heat, set aside in cassolettes
blanch cubed carrots
In the meantime, place shallots in saucepan with white wine, cook on low heat until reduced
Place the flour in a large salad bowl and add the non-dairy milk little by little
Stir over medium-high heat until golden brown (roux)
Add almond cream, shallots to the « roux »
cook over medium heat a few more min
Season if needed
Add lemon juice to the « roux » off the heat, whisk until the mixture is smooth (2min)
Cover seaweeds and cubes carrots with sauce, sprinkle with sesame seeds and grated vegan cheese
Then cook in a preheated oven until the topping is warm and browned
Garnish with parsley and serve

Wine I recommend: french vegan white wine Domaine Du Tariquet Ugni Blanc Colombard Blanc

Bon appétit !

ZeroGluten VegeBrest par Mj Allenbach

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

mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com