PARMENTIER BATAVE
sans-gluten & végétalien

Ingrédients pour 6 personnes

- 400 g de choucroute crue
- 280 g de fruit de jacquier
- 3 cl d'huile d'olive extra vierge Bio
- 1 petite patate douce
- 8 grosses pommes de terre à chair ferme
- 100 ml de crème de soja
- 2 échalotes
- graines de sésame blond
- 1 càc de baies de genévrier
- sel de l'Himalaya
- 4 à 6 baies de Sélim
- vin *Naturel de Bourgogne : 55 cl (soit 2 verres de vin)
- 1 verre d'eau
- 2 càs de café
- 25 gouttes de Liquide Fumé
- 1 càs de concentré de tomate bio

Préparation

Purée

- Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée ou à la vapeur.
- Écraser les pommes de terre au presse-purée.
- Dans une casserole sur feu doux, ajouter aux pommes de terre écrasées la crème de soja et le sel.
- Mélanger vigoureusement pour obtenir une texture bien onctueuse.

Hachis

- Faire revenir à la poêle le fruit du jacquier moyennement effiloché et la patate douce coupée en petits dés dans un peu d'huile d'olive extra vierge Bio à feu moyen +/- 15 min.
- Ajouter le vin rouge + les 25 gouttes de Liquide Fumé, le concentré de tomate, le café et l'eau.
- Baisser le feu, cuire à couvert, à petits bouillonnements, 30 min, en veillant à ce que ça n'accroche pas au fond de la cocotte.
- Saler, poivrer au faux-poivre de SELIM.

Choucroute crue

- Rincer deux ou trois fois les choucroute crue, bien la presser.
- La faire revenir sans brunir dans l'huile d'olive vierge les échalotes émincées.
- Ajouter les baies de genévrier, porter à ébullition, baisser le feu.
- Laisser mijoter à couvert 30 min.
- Réserver.

Parmentier

- Huiler légèrement un grand plat à gratin et disposer une couche de purée (1/2 de la purée) au fond du plat.
- Couvrir d'une couche de choucroute cru (1/2 de la choucroute).
- Ajouter une couche de la préparation jacquier patate douce, une couche de choucroute crue et une couche de purée.
- Saupoudrer les graines de sésame sur la dernière couche (pour obtenir une croûte bien croustillante).
- Gratiner +/- 15 min dans un four préchauffé à 180° (Th.6).

Recette de base de Jolie Maman des Pays-Bas... Végétalisée par moi !:)

Régalez-vous !

http://o-gluten-vege-brest.weebly.com
mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com