Voyage en Ukraine

BORSHCHT, LE POTAGE / BORSHCHT SOUP

ZeroGluten & Vegan

Askania Nova une des sept merveilles de l'Ukraine
Une oasis dans la steppe de Taurie. La magnifique steppe jaune du domaine, abrite tes animaux tels que le saïga, l'oryx, le bison, le zèbre, le grand koudou, le buffle africain... et bien sur le plus grand troupeau du très rare cheval de Przewalski. Bien que l'humain et ses guerres, ait fait des ravages considérables massacrant la faune et la flore sur son passage, l'enthousiasme de la population locale a su ranimer et porter jusqu'à la classification de biosphère et Septième Merveille d'Ukraine cette réserve bouillante de vies. Quant à *Anton Tchekhov*, il a merveilleusement bien estimé ce joyau qui l'inspira et qu'il décrit dans *« La Steppe », sous-titrée « Histoire d'un voyage ».*

Askania-Nova one of the Seven Natural Wonders of Ukraine

Today Askania-Nova is still the virgin steppe, with the Saiga antelopes and the Przewalski's horses, the migrating cranes. In times of war, the devastation wrought by human on non-human species .and hundreds of thousands of acres of steppes took its toll!. Yet, the administration and staff at Askania-Nova persevere in their invisible task, hoping to save Ukraine's natural heritage for the next generation. In late September, when the steppe's iconic fescue and feather grasses, dotted by red tulips and purple irises, had long gone to seed under the harsh summer sun is wonderful. .The immensity of the landscape, stretching out in all directions, is still dizzying. "You go on and on and there is no way to tell where it begins and where it ends," wrote *Anton Chekhov* in "The Steppe." *by Dimiter Kenarov*

Potage national ukrainien. Un bon bortsch doit être épais.
Habituellement servi avec une crème aigre et du pain à l'ail.

Ingrédients pour 4 pers.
1 oignon, 1 gousse d'ail
500g de betteraves cuites
200g de chou
2 carottes (environ 150g)
4 grosses tomates entières, pelées
2 cubes de bouillon de légumes vegan sans gluten
4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à café de sucre blond non raffiné en poudre
1 bouquet d'aneth
20 cl de crème de soja épaisse ou autre crème végétale épaisse sans gluten
1 pincée de bicarbonate, 1 poivre de selim moulu

Préparation
Éplucher, couper l'oignon finement, Écraser l'ail.
Faire revenir l'oignon 5 min dans 1 càs d'huile d'olive dans un fait-tout, Émincer le chou.
Éplucher, passer les carottes à la mandoline pour obtenir de fines rondelles.
Couper les betteraves en julienne (petits cubes].
Lorsque l'oignon a bien caramélisé, ajouter le chou, les carottes, l'ail en chemise, le bicarbonate et le poivre de selim.
Couvrir et laisser mijoter 10 min, en remuant régulièrement.
Incorporer ensuite les tomates avec leur jus, les cubes de bouillon de légumes, 10 tasses d'eau bouillante, pour finir par les betteraves.
Couvrir et laisser mijoter encore 10 min.
En fin de cuisson, ajouter le vinaigre balsamique, le sucre blond.
Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin est.
Laisser mijoter encore quelques min.
Et voilà, le Borshcht est prêt !

(Le borshcht peut être servi chaud ou froid)

Chaud : dans un bol avec une cuillère de crème végétale, de l'aneth ciselée sur le dessus, accompagné d'un pain à l'ail (pampushki).

Ukrainian national soup. A good bortsch should be thick
Usually served with a sour cream, bread and garlicbread.

Ingredients 4 pers.
1 onion, 1 garlic clove
500g cooked beets
200g cabbage
2 carrots (about 150g)
4 whole peeled tomatoes
2 organic Vegetable stock cubes dairy- and gluten-free
4 tbsp balsamic vinegar
1 tsp blond raw cane sugar
1 bouquet of dill
20 cl thick soy cream or other dairy- and gluten-free cream

1 pinch bicarbonate, 1 ground Selim pepper

Method:
Grate carrots and dice one onion.
Add 4 Tbsp of cooking oil to the skillet and saute vegetables until they are soft.
Stir with he whole peeled tomatoes when they are almost done cooking, the Vegetable stock cubes and 10 cups hot water.
Thinly shred 1/2 a cabbage (I use Zyliss Mandoline) and add it to the pot.
Stir another 10 min.
Peel and cut the beets into a thin julienne and add them back to the pot
Add sauteed carrots, onion, sugar,balsamic vinegar, bicarbonate and pepper to the pot along with chopped dill.
Cook another 5-10 min, until the cabbage is done.

There it is! tthe Borshcht can be served!

(Borshcht may be served either hot or cold)

Hot: with a dollop of thick dairy- and gluten-free cream
AND with garlic bread (pampushki).

Bon appétit !

ZeroGluten VegeBrest par Mj Allenbach
http://0-gluten-vege-brest.weebly.com/ mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com