PARMENTIER ALSACIEN
AUX TROIS SAVEURS

sans-gluten & végétalien

L'ORIGINE DES NAVETS SALÉS

L'HISTOIRE DERRIERE L'HISTOIRE...

Les villageois du village de Keskastel (Bas-Rhin) auraient été surnommés « les Rieweschwäntz », les queues de **navets**, sans doute à cause de la culture importante de navets pour la consommation animale, mais aussi humaine sous forme de « choucroute de navets ». Tous les ans, au mois d'octobre a lieu la traditionnelle fête des navets où l'on déguste les fameux navets salés « Süere Riewe » à Keskastel...

Ingrédients pour 6 personnes

- 400 g de navets salés (navets blancs coupés en gros lacets comme la choucroute)
- 1 petit bouquet de persil
- 1 feuille de laurier
- Huile d'olive extra vierge Bio
- 2 verres de vin blanc sec d'Alsace (Riesling ou Sylvaner)

- 8 grosses pommes de terre à chair ferme
- 100 ml de crème de soja

- 200 g de tofu nature ou tofu fumé
- 2 carottes moyennes
- 1 gousse d'ail
- 1 gros oignon

- Graines de sésame blond
- 1 càc de baies de genévrier
- Sel
- Poivre de SELIM

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 tofu moyennement effiloché et les 2 carottes coupées en petits dés dans un peu d'huile d'olive extra vierge Bio à feu moyen +/- 15 min.
- Saler, poivrer au faux-poivre de SELIM, incorporer le persil grossièrement haché et l'ail en chemise, faire transpirer à couvert, feu moyen encore 10 min.

Navets salés

- Rincer deux ou trois fois les navets salés, bien les presser.
- Les faire revenir sans brunir dans l'huile d'olive vierge l'oignon émincé et la feuille de laurier.
- Verser le vin, les baies de genévrier, porter à ébullition, baisser le feu.
- Laisser mijoter à couvert 30 min.
- Mettre de côté tout en retirant le laurier.

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 navets salés (1/2 de la préparation navets).
- Ajouter une couche de la préparation tofu-carottes, une couche de navets salés 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).

Régalez-vous !

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