Pain vapeur farci aux moules & herbes en manteau de kombu royal

chef mag 22 iode sans gluten

Préparation: **30 min**

Ingrédients
Pour 8 pains

- Pour la pâte
- 6 g de levure de boulanger sèche sans gluten
- 280 g de lait végétal

- 1 c. à c. de sucre de coco
- 300 g de farine de sarrasin
- 100 g de farine de riz
- 100 g de farine d'avoine
- Sel

Pour la farce

- 1/2 litre de moules
- 1 oignon nouveau avec les tiges 1/2 botte de coriandre 1/2 botte de ciboulette 1/2 botte de persil plat Huile d'olive 2 grande feuilles de kombu royal frais salé Sel, poivre

1. Faites tiédir le lait végétal (à 30 °C environ, pas plus), ajoutez la levure ainsi que le sucre et laissez reposer 10 minutes.
2. Ajoutez 5 g de sel aux farines. Versez le lait au centre et travaillez la pâte du bout des doigts. Couvrez la pâte et laissez reposer 1 heure minimum.
3. Nettoyez les moules, déposez-les dans un des compartiments du Trio Grand Chef du Vitaliseur et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient toutes ouvertes. Décortiquez-les et gardez le jus. Réservez.
4. Lavez et essorez les herbes, hachez-les grossièrement. Réservez.
5. Émincez l'oignon et mélangez-le avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, les moules et les herbes. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
6. Divisez la pâte à pain en 8 parts, étalez légèrement pour former des disques de 15 cm de diamètre et répartissez la farce. Refermez les pains en formant des boules.
7. Dessalez le kombu royal*.
8. Déposez le premier pain sur l'algue et enveloppez-le avec le kombu sans trop le serrer, une couche de kombu suffit. Répétez l'opération avec tous les pains. Laissez reposer 30 minutes.
9. Déposez les pains sur le tamis du Vitaliseur pour 30 minutes de cuisson.
10. Dressez et servez.

L'astuce du chef : Les pains sont délicieux avec une sauce composée de purée d'amande, de sauce soja, de citron vert, d'herbes et de jus de moules. * Dessalez les algues en les faisant tremper dans deux bols d'eau successivement, le premier bain durant 15 à 30 secondes, le deuxième 4 à 5 minutes. Pressez bien les algues. Vous pouvez remplacer le kombu frais par du sec, dans ce cas il faut réhydrater l'algue.

Cette recette est issue du magazine 95° #22 spécial iode et lectines
Découvrez son livre : Vive les algues ! Hugo Morel (Editions Trop Mad !)
Les algues c'est l'avenir ! C'est en substance ce que déclarent certains scientifiques en se penchant sur la nutrition du future et les réserves qu'offre la planète dans l'hypothèse que nous cherchions véritablement à la respecter. Parce que les algues sont excellentes pour la santé, riches en iode, en fibres, en vitamines, en micros nutriments et de puissant anti oxydants, mais surtout parce qu'elles offrent à la cuisine un goût raffinée et marin, le chef et consultant

culinaire, Hugo Morel nous offre un ouvrage qui vous donnera sans nulle doute l'envie de mettre des algues partout en cuisine. Au fil des pages, vous allez découvrir la meilleure manière de préparer le wakamé, les spaghettis de mer, la dulse, le kombu royal, la nori et la laitue de mer, les faisant rimer avec tous les instants gourmands de la journée. La moitié des recettes sont végétariennes et une grande partie sans gluten ni lactose. Des incontournables aux recettes élaborées, toutes les niveaux de cuisine y trouveront leur bonheur.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Contact
CGV
Newsletter
Facebook
Pinterest
Instagram