

# Brioche roulée au miel et farine de maïs

Bonjour à toutes et tous

Alors que le printemps est arrivé, les jours de beau temps, on peut vite entendre le bourdonnement diffus des abeilles dans les arbustes en fleurs. Les pruniers avec leurs voluptueuses fleurs blanches sont souvent les premiers à ouvrir le bal, mais bientôt viendra le temps des pommiers ou des cerisiers. Voir le retour des abeilles me fait souvent penser au [miel](#) et aux apiculteurs locaux. Sans eux, il serait souvent difficile de maintenir une population d'abeille suffisante pour la biodiversité des campagnes et des vergers. C'est pourquoi, depuis des années, même si cela coûte assez cher, je sélectionne et n'achète que des miels locaux, issus de producteurs tout proches. Le prix en vaut la chandelle niveau saveurs, et cela fut l'opportunité de découvrir des pépites de goût comme un *miel de cerisier* dans la Drôme ou un *miel de tournesol* dans le Gers.

Pour mettre en avant ce miel local, j'avais envie de proposer une recette dédiée.. comme Pâques approche et que la « recette » traditionnelle ici est une brioche, pourquoi ne pas tenter une brioche au miel.. et en particulier roulée avec un fourrage au miel ? Et pour rester dans la douceur, remplaçant une partie de la farine de blé par de la farine de maïs typique d'ici ? Pour réaliser cette idée, je me suis largement inspirée de la recette des kanelbuelar trouvée sur le site de tourisme « Visit Sweden ». Côté dégustation, je vais être franche avec vous : c'est la meilleure viennoiserie que j'ai réalisé jusqu'à là. Elle est très moelleuse, un peu sucrée mais pas trop, fondante en bouche et fine en saveurs grâce au miel. Nous nous sommes régalés.

Voilà voilà.. Je voulais partager avec vous cette idée pour un petit déjeuner ou goûter gourmand, pour Pâques et plus. Vous trouverez des astuces en bas de billet pour adapter à des ingrédients plus usuels. Bon week-end !

- BRIOCHES ROULÉES AU MIEL -  
(MADE IN GERS)



## **Recette : Brioches roulées au miel et farine de maïs**

**Saison de la recette : Toute l'année**

**Temps de préparation : 30 minutes \*2**

**Temps de cuisson : 20 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour une vingtaine de brioches roulées miel :

Pour la pâte :

- 400 g de farine de blé
- 100 g de farine de maïs (1)
- 250 ml de lait
- 1 œuf
- 25 g de levure de boulangerie fraîche
- 100 g de sucre
- 90 g de beurre
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 50g de beurre
- 2 cuillerées à soupe de miel solide (ex: tournesol) (2)
- 2 cuillerées à soupe de miel liquide (ex: acacia) (2)
- 1 œuf pour la dorure

### **Réalisation**

**Étape 1 : Préparation de la pâte**

- Pesez les ingrédients pour la pâte
- Faites tiédir une portion du lait puis y délayer la levure. Laissez reposer un bon quart d'heure.
- Dans un saladier ou le bol de votre batteur, déposez les deux farines, le sucre, le sel. Ajoutez le lait (celui sans la levure) et le beurre. débutez le pétrissage
- Ajoutez l'œuf battu en omelette et le restant du lait avec la levure puis pétrissez pendant une bonne dizaine de minutes. A l'issue de ce temps, la pâte doit être homogène et se décoller des bords de la cuve de pétrissage.
- Remettez en boule, couvrez d'un linge, puis laissez pousser jusqu'à ce que cela double de volume (min 1 heure, jusqu'à 2))



Étape 2 : Façonnage

- Récupérez la pâte et dégazez à la main
- Sur un plan de travail fariné, étalez-la en bande rectangulaire
- Faites fondre le beurre puis mélangez-y les deux miels.
- Étalez la préparation en couche fine sur la pâte.
- Roulez la pâte dans le sens de la largeur. L'objectif est d'avoir un rouleau de pâte peu large mais bien long.
- Découpez des rondelles de 1.5 à 2 cm d'épaisseur puis disposez-les sur une plaque de cuisson. Si un peu de garniture c'est fait la malle, replacez la dans les spirales de brioche.
- Couvrez d'un linge et laissez pousser jusqu'à ce que cela double de volume (min 1h )

### **Étape 3 : La cuisson**

- Dorez vos brioches à l'œuf
- Enfournez pour 10 à 12 minutes à 180°C, selon la taille des brioches. Elles doivent être dorées dessus et cuites en dessous.

Servez ces brioches roulées miel et maïs tièdes ou à température ambiante

---

### **Astuces :**

- (1) Vous pouvez aussi réaliser ces brioches roulées miel en 100% farine de blé, ou avec une autre farine « amusante » de votre choix.
  - (2) Le mélange des deux textures de miel permet de disposer d'un fourrage ni trop épais, ni trop liquide.
  - Conservation : 24H max à température ambiante, après elles risquent de sécher un peu. Si vous en avez trop, n'hésitez pas à congeler puis décongeler au besoin.
-