

Kouign Amann au sarrasin

Bonjour à tous et toutes,

Je ne vous cache pas que partager avec vous cette belle page de gourmandise me fait particulièrement plaisir. La recette du jour est un peu une des recettes « iconiques » de la cuisine régionale, et c'est un délice de la retrouver. ☐

Le Kouign Amann est une pâtisserie qu'on ne présente plus. Originaires de Bretagne, récupérée par les grands pâtisseries, c'est une pâtisserie ultra gourmande et ultra-réconfortante. Elle est aussi connue comme étant une des (rares) pâtisseries avec autant de sucre et de beurre, qui a tôt fait de faire râler la balance. La réaliser maison est un peu un « graal » pour les amateurs, et permet d'assurer des sourires pour plus d'une journée.

C'était donc une évidence pour moi d'en préparer au moins une fois. Sincèrement, mon premier essai date de quelques années et avait été un gros échec avec une pâte à pain qui n'a pas levée. Je m'y suis remis il y a peu, avec une recette trouvée dans un Saveur Magazine. La petite variation versus la recette traditionnelle est de mélanger farines de blé et de sarrasin, ainsi que beurre doux et salé. La préparation a été facile, le résultat visuel très beau, et le résultat gustatif à « tomber par terre ». C'est croquant, gourmand, fondant, sucré, gras, et très hautement délicieux.

J'ai donc (naturellement) un grand plaisir à vous proposer cette recette de kouign amann au sarrasin. j'espère qu'il vous plaira. Bonne journée ☐



- Kouign amann au sarrasin -

Kouign Amann au sarrasin

Recette : Kouign Amann au sarrasin

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour 1 kouign amann famililal :

- 280 g de farine de blé
- 70 g de farine de sarrasin
- 180 g de beurre doux
- 100 g de beurre salé
- 250 g de sucre en poudre
- 15 g de levure de boulanger
- 14 cl d' eau
- 1 pincée de fleur de sel

Réalisation.

Etape 1 : Préparation de la pâte

- Faites tiédir la moitié de l'eau (50 ml) délayez y la levure. Ajoutez 50 g de farine de blé puis laissez reposer 10-15 minutes.
- Dans un saladier, les deux farines (blé et sarrasin) placez la levure, le sel, incorporez l'eau restante. Pétrissez quelques minutes.
- Ajoutez enfin la levure délayée dans l'eau et pétrissez jusqu'à ce que vous obtenez une pâte homogène.
- Laissez reposer la pâte jusqu'à ce qu'elle double de

volume.

Etape 2 : Cuisson

- Étalez la pâte à pain sous forme d'un rectangle.
- Placez les beurres l'un sur l'autre et étalez les en une couche fine de taille proche de la pâte à pain. Pour vous faciliter la vie, je vous conseille d'étaler sur une place de cuisson four ou un film plastique.
- Placez le beurre sur la pâte à pain et répartissez 200G sucre.
- Roulez la pâte dans un boudin long.
- Beurrez un moule à manqué. Découpez des cercles de pâte de 3-4 cm et répartissez dans le moule à manqué. Répartissez le reste du sucre
- Enfournez pour 30 / 35 min à 180°.

Dégustez tiède ou à température ambiante

Astuces :

- (1) L'apport de farine de sarrasin permet de donner un petit goût rustique tout à fait agréable
- (2) Le mélange des deux beurres permet d'apporter une note de sel qui relève le goût. Réaliser un kouign amann 100% beurre salé est possible mais je trouve que cela sale trop la pâtisserie
- A l'avance : Vous pouvez tout à fait réaliser un kouign amann à l'avance, il se garde plusieurs jours à température ambiante.



Kouign Amann au sarrasin