Kouign bigouden (« pancakes bretons »)

Bonjour à toutes et tous

En cuisine, vous l'avez sans doute remarqué, j'adore aller chercher d'anciennes recettes « de terroir » oubliées. Parfois, on découvre des petites « pépites » fort sympathiques qui permettent de se régaler local et sans chichis tout en changeant de nos habitudes.

In jour, en fouillant sut le net des variantes locales de crêpes et gaufres, je suis tombée sur les « *Kouign bigoudens* » sur ce site de tourisme Finistère. Ces « *kouign* » (Kouign= gâteau) de sont des sortes de petits gâteaux ou crêpes épaisses à levure de boulangerie (issus du pays *Bigouden*), qu'on comparera volontiers aux pancakes .(Note: Rien a voir avec le connu Kouign-amann où *Amann* = beurre en breton). Niveau réalisation, ils sont très simples à réaliser. Côté dégustation, ce sont des « pancakes » très moelleux, » un peu sucrés, délicieux tièdes, et qui peuvent être tartinés à convenance. Autant vous dire que ma petite tribu c'est régalée lorsqu'ils ont été servis. ^^

Étant très contente de cette re-découverte (qui sera refaite dans pas longtemps ^^), j'aimerais vous la partager. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée

Kouign bIgouden – de Bretagne

Recette : Kouign Bigouden

Saison de la recette : toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Pour une vingtaine de kouign :

- 400 g de farine
- 200 g de sucre
- 3 œufs
- 500 ml de lait
- Un peu de beurre (demi sel !)
- 1 cube de levure de boulangerie ou 1 sachet de levure sèche
- (facultatif) pomme, pépites de chocolat, raisin secs

Réalisation

Étape 1 : Préparation de la pâte

- Faites tiédir environ 1/3 du lait puis délayez y la levure. Laissez reposer une dizaine de minutes.
- Dans un saladier, déposez la farine et le sucre. Ajoutez les œufs et mélangez.
- Versez le lait (celui sans levure) dans la préparation en plusieurs fois afin d'éviter les grumeaux.
- Ajoutez enfin la levure délayée dans le lait, homogénéisez, puis laissez reposer.Repos: Laissez reposer jusqu'à ce que la préparation « monte » et commence à « buller ». On conseille au moins 2 heures, mais vous pouvez laisser plus (cf *)

Étape 2 : Cuisson

- Faites chauffer une poêle antiadhésive ou type crêpière et beurrez légèrement.
- Déposez une bonne louche de pâte puis faites cuire à feu moyen. (si cela « bulle » c'est normal).
- Quand le dessus du kouign commence à prendre, retournez puis faites cuire 1 à 2 minutes. Le kouign est prêt
- Itérez jusqu' épuisement de la pâte

Ces kouign peuvent être servis tels quels, légèrement beurré, avec du sucre, chocolat fondu, etc

---

Astuces :

- (*) Sur le temps de repos : On conseille en moyenne 2-3h de repos mais vous pouvez laisser plus. Personnellement, j'ai laissé reposer 1h dehors puis cela a fini la nuit au frais.
- Faites attention de faire reposer la pâte dans un saladier/etc bien plus grand que la pâte initiale, cela peu « buller » significativement.
- *Variantes :* Dans certaines recettes, on propose d'ajouter des pommes râpées lors de la cuisson, des pépites de chocolat, raisins secs etc
- *Congélation :* Vous pouvez congeler les kouign après cuisson mais un peu comme le pain, ils perdront un peu de leur fraicheur.