Le pain Melen®

BaraBio
le pain bio

Fin d'été, les premiers potimarrons sont récoltés : la saison du pain Melen® redémarre !

Le Melen® est un pain doux, à la texture d'une brioche. Sans œufs ni lait, il reste léger et convient aux végans. Très apprécié des petits et des grands pour sa couleur bonne humeur, il ensoleille la table du petit déjeuner au dîner. Docile, son goût de potimarron se marie bien aux saveurs sucrées (chocolat, miel, caramel au beurre salé...) comme aux saveurs salées

Testez vite nos recettes gourmandes

Le saviez-vous ?

Melen veut dire jaune en breton !
En regardant le pain vous comprendrez pourquoi ce nom.

RECETTES :

1 **CUBES DE MELEN® AU ROQUEFORT**
2 **MELEN® AU CHEVRE FRAIS ET MIEL**
3 **BURGER SPÉCIAL HALLOWEEN**
4 **VARIANTE DE GALETTES**
5 **CROQUE MONSIEUR AU MELEN®**
6 **SAINT JACQUES AU MELEN®**

1 CUBES DE MELEN® AU ROQUEFORT

Recette originale, aussi bon pour l'apéritif que pour le fromage/dessert.:

- 1 pain Melen® (même un peu rassis)
- 100g de roquefort
- 50g de raisins secs
- 1 cuillère à soupe de crème fraiche
- Poivre

Coupez des gros cubes de Melen d'environ 3 cm de côté. Avec un petit couteau, évidez l'intérieur des cubes.

Emiettez le fromage dans un bol. Incorporez la crème et travaillez le mélange pour le rendre homogène. Poivrez mais ne salez pas.

Répartissez les raisins secs dans les cubes.

Répartissez le mélange dans les cubes de melen. Passez-les à four moyen : le pain sera légèrement grillé et croquant à l'extérieur et la crème sera fondante à l'intérieur

→ A voir, la recette en photos pas à pas sur notre site

2 MELEN® AU CHEVRE FRAIS ET MIEL

Pour 4 personnes :

- 1 pain Melen®,
- 2 chèvres frais,
- 1 cuillère à soupe de miel,
- 8 tranches de lard, bacon ou quelques chips de légumes
- ½ botte de coriandre,
- 2 pincées de mélange 5 épices,
- Sel, poivre.

Lavez la coriandre, effeuillez et ciselez-la.

Ecrasez le fromage à la fourchette dans un bol, ajoutez le mélange d'épices, la coriandre ciselée, poivrez et goûtez avant de rajouter si besoin du sel.

Faites griller les tranches de lard à la poêle.

Faites griller légèrement 8 tranches de pain Melen.

Etalez la préparation au fromage sur chaque tartine, Faites couler un peu de miel dessus (Vous pouvez chauffer un peu le miel pour le rendre plus liquide. Poivrez.

Pour la note croustillante, disposer le lard grillé ou les chips de légume par-dessus.

Servir aussitôt ou pour des tartines chaudes, les passer quelques minutes sous le grill du four.

Servir en entrée, ou pour un dîner léger avec une salade de saison

3 BURGER SPÉCIAL HALLOWEEN

Pour 4 burgers

- 1 pain Melen®
- 4 steaks hachés
- 4 tranches de cheddar
- Ketchup, mayonnaise
- Un peu de beurre
- Paprika pour la déco

Eventuellement : salade, tomates, rondelles d'oignon rissolées ou de cornichon selon le goût de chacun

Mettre le four à chauffer (220°C)
Découper 8 tranches de melen
Les tartiner d'un mélange ketchup + mayo (50/50)
Faire cuire les steaks hachés.
Monter les burgers dans l'ordre :

- 1 tranche de melen
- Salade, rondelle d'oignon
- Steak haché cuit
- Cheddar
- Rondelles de cornichon
- 1 tranche de pain (mélange mayo ketchup à l'intérieur

Beurrer légèrement le pain dessus
Passer au four chaud 8 à 10 mn, le fromage doit bien couler et le pain être doré dessus.
Saupoudrer de paprika en sortant du four
Servir tout de suite

4 VARIANTE DE GALETTES (carnivore ou végétarien)

Pour 4 personnes

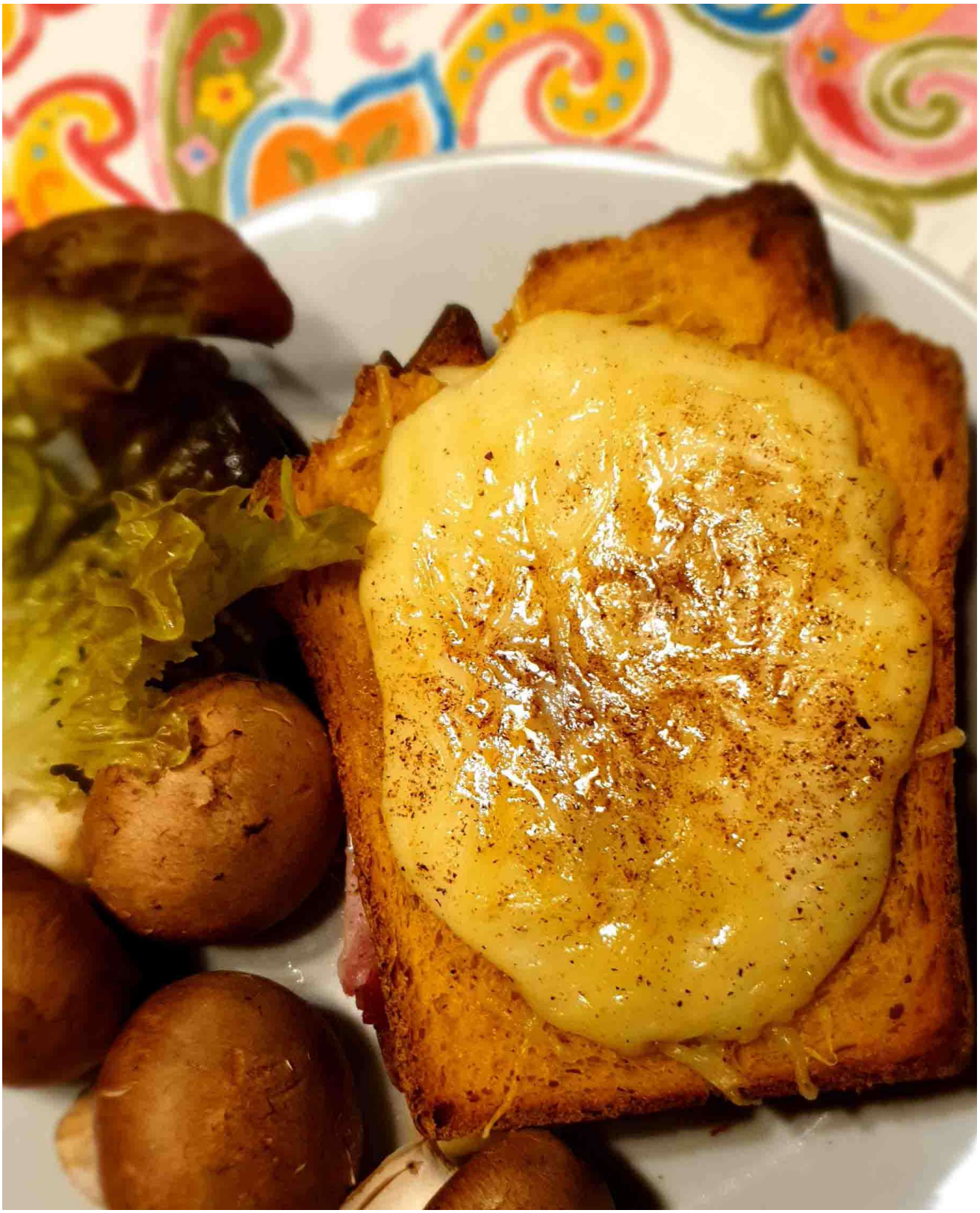
- 400 g de viande de porc hachée ou de pois chiche cuits pour des galettes végétariennes
- 4 tranches de pain Melen®
- 1/2 tasse de lait
- 1 œuf
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 oignon haché
- une cuillère à soupe de persil haché
- Sel, poivre,

Faire tremper le melen en dés dans le lait quelques minutes. Essorez le melen en pressant dans la main pour retirer l'excédent de liquide. Mélanger les ingrédients avec les doigts ou au mixer et formez des boulettes de taille moyenne qui tiennent dans le creux de la main, en les roulant entre vos paumes. Les aplatir légèrement et les passer dans la farine

Faire cuire à la poêle, à feu moyen en les tournant régulièrement

Le melen parfume les galettes et surtout les rend moelleuses et légères.

A servir avec ce qu'on veut, pommes de terre, purée, pâtes… avec ou sans sauce.



5 CROQUE MONSIEUR AU MELEN®

Pour un croque monsieur :

- 2 tranches de Melen®
- ½ tranche de jambon
- Fromage en tranche (style emmental)
- Fromage râpé
- Sauce béchamel
- Un peu de beurre

Beurrer la première tranche de melen, déposer par-dessus le jambon, le fromage en tranche. Recouvrir avec la deuxième tranche de melen. Recouvrir d'une belle cuillérée de béchamel et saupoudrer de fromage râpé.

Passer au four chaud 10 mn

«Repas idéal en revenant d'une balade en forêt : on sert alors les croques avec une poêlée de champignons et une salade»

6 MELEN® ET SAINT-JACQUES

Pour 4 personnes

1 Melen®
2 échalotes
12 noix de Saint-Jacques
Crème fraiche
Muscade, Curry, sel et poivre

Couper 4 tranches de melen. Pour une belle présentation, découper les tranches en rond avec un emporte-pièce.

Faire fondre les échalotes dans du beurre, ajouter les coquilles coupées en 2. Laisser dorer quelques minutes.

Ajouter la crème fraiche, du curry, sel et poivre

Pendant ce temps faire chauffer les ronds de melen au four

Les poser sur l’assiette et déposer les coquilles dessus.

Servir simplement avec une salade

Photos : BaraBio