Le pain noir

Naïg fit du café frais, disposa sur une assiette du lard rôti encore tiède, ouvrit un pot de cornichons et sortit d'un sac en toile pendu à un crochet sur le côté du buffet une boule de pain de seigle qu'elle posa sur une planche à découper. Elle prit un couteau à scie. La lame dérapa sur la croûte dure et brune comme un galet. - Donne, dit Corentin. Il s'empara du couteau et ressentit dans son corps et dans son cœur ce travail de la lame sur la croûte et à l'intérieur du pain noir, comme si vingt-cinq années ne s'étaient pas écoulées : attaquer la miche en douceur, scier d'une main légère, opérer une sorte de rainure d'où la lame ne dérapera pas, et puis ensuite peser, couper et voir la tranche se détacher de la boule, se coucher sur le côté et exhaler tout son parfum de mie humide et finement grenue comme le farz de sarrasin, cette boule de farine que Mamm pétrissait et mettait à cuire dans un torchon avec le pot-au-feu, à la mode du pays léonard.

Hervé Jaouen

Au-dessous du calvaire (Presses de la Cité, 2005)

Site internet de l'auteur : hervejaouen.fr

Le Pain Noir

On en trouve en Allemagne, parfois garni de graines de cumin, fruits secs ou miel. En Suède, il accompagne les poissons fumés. Les russes l'appellent « borodinsky » et le tartinent de beurre aillé. En France, l'Auvergne a sa tourte auvergnate qui lui ressemble et fait merveille avec les nombreuses charcuteries et fromages locaux.

Et en Bretagne ?

Si traditionnellement, on déguste le pain noir avec de la graisse salée ou du kig sal, en période de fêtes, il est incontournable avec les huîtres, les fruits de mer. Essayez-le avec des fromages forts ou en recette salée sucrée qui lui va à merveille : Iris, notre « Concarnoise aux fourneaux » préférée a accepté de partager ses recettes avec vous.
Iris est une inconditionnelle du pain noir, elle ose l'accommoder de multiple façon faisant fi de la réputation austère du pain noir et sait tirer parti de sa palette de saveur. Découvrez toutes ses recettes gourmandes sur son blog

http://irisshoux.over-blog.com/

https://www.instagram.com/une_concarnoise_aux_fourneaux/?hl=fr

Recettes :

1 Salade de lentilles et ses tranches de pain noir
2 Tartines végétales
3 Sauce acidulée pour les huitres
4 Tartare d'algues à la thaïe sur une tranche de pain noir
5 Salade pomme-fleurs de lavande et tartine andouille-reblochon
6 Terrine de pain noir
7 Tartine de dernière minute

1 SALADE DE LENTILLES ET SES TRANCHES DE PAIN NOIR

Rédigé par Une Concarnoise aux fourneaux

Alors oui je sais ce n'est pas très sexy les lentilles ! Justement le fait de les proposer en salade déjà c'est plus sympa mais là j'ai mis des fruits !! Ça change, c'est joli et en plus c'est bon.

La recette est simple, le plus long étant la cuisson des lentilles.

Salade de lentilles : (pour 2 assiettes)
- 120g de lentilles vertes du Puy
- 20 myrtilles
- 20 groseilles
- 8 framboises
- 4 tranches de feta (coupé dans la longueur, large comme le petit doigt) (2 par assiettes)
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- 4 tranches de pain noir
- 6 fleurs de bourrache
- 1 demi-brugnon jaune

Sauce
- 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à café de sauce shoyu fumé
- 8 cuillères à café d'huile de noix
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 pincée de poivre noir (poivre concassé au moulin)
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 cuillère à café de miel

--- Préparer la sauce en mélangeant les ingrédients. Occupez-vous ensuite de la salade. Cuire les lentilles selon les indications de votre paquet. Égoutter et réserver. Ensuite déposer dans les assiettes les lentilles. Ajouter de façon harmonieuse les fruits dans chaque assiette (10 myrtilles,1 quart de brugnon coupé en tranches fines, 10 groseilles, 4 framboises, 2 tranches de feta coupées en petits cubes). Saupoudrez de graines de tournesol. Décorer avec les fleurs de bourrache. Rectifier l'assaisonnement. Arrosez de sauce et déguster avec les tranches de pain noir.

2 TARTINES VÉGÉTALES

Rédigé par Une Concarnoise aux fourneaux

Pour cette recette, je me suis inspirée du compte Instagram de @thecuttingveg https://www.instagram.com/thecuttingveg/

J'avais envie de vous proposer une recette de tartine végétale toute en fraîcheur et printanière. J'ai choisi d'y ajouter des fruits pour le côté original et de saison. Vous pouvez très bien changer les fruits rouges par d'autre comme la fraise, la figue, les groseilles.... Bref amusez-vous.
La recette est assez simple mais quel plaisir de dégustation ! Une bouchée de saveurs ! Si vous ne pouvez pas vous procurer toutes les herbes fraîches (la chance d'avoir un potager), faites un mélange avec celles que vous trouverez dans le commerce (coriandre, estragon, thym, basilic, menthe, ciboulette, persil).

Tartines végétales : (pour 1 personne)
- 2 tranches de pain noir ou de campagne
- 1 radis rouge
- 1 cuillère à soupe de petit pois frais écossés
- 2 grosses framboises
- 6 myrtilles
- 2 cuillères à soupe de cottage cheese ou fromage frais
- mélange d'herbes ciselées, 1 petit brin de chaque (cerfeuil, persil, coriandre, basilic, oseille rouge, menthe, estragon, ciboulette, oignon blanc, verveine d'argentine, céleri, sauge, thym, fenouil et sarriette)
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 pincée de poivre rouge de Kâmpôt
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 cuillère à café de sauce worcestershire
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix

---- Etaler sur les tranches de pain le cottage cheese de façon généreuse. Couper le radis en tranches fines. Préparer la sauce aux herbes en mélangeant de façon homogène les herbes, la fleur de sel, le poivre, le piment d'Espelette, l'huile et la sauce worcesthershire. Parsemer les petits pois sur les tranches de pain. Déposer des rondelles de radis, agrémenter de framboise et de myrtilles. Terminer par la sauce aux herbes sur chaque tranche de pain.
Server aussitôt et déguster.
(Vous pouvez aussi faire griller les tranches de pain. N'hésitez pas à ajouter du cottage cheese si vous avez des plus grandes tranches de pain et pareil pour les fruits.)

Gildas
Le Minor

3 SAUCE ACIDULÉE POUR LES HUÎTRES

Rédigé par Une Concarnoise aux fourneaux

Je vous propose une petite recette de sauce acidulée pour changer du traditionnel vinaigre à l'échalote.

C'est une petite merveille à déguster avec du pain noir et une noisette de beurre.

Sauce : (pour une douzaine d'huîtres)
- 3 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe et demie de graines de sarrasin
- 1 pincée de poivre
- 1 ciboule ciselée
- 1 cuillère à café de miel (prendre du bon miel bio)

--- Torréfier quelques instants les graines de sarrasin dans une poêle chaude. Mélanger délicatement le tout.
Je n'ai pas salé exprès pour ne pas avoir un mélange trop salé.

Bonne dégustation !!

4 TARTARE D’ALGUES A LA THAÏE SUR UNE TRANCHE DE PAIN NOIR

Rédigé par Une Concarnoise aux fourneaux

Il y a un moment que j'avais envie d'essayer de faire un tartare d'algues. Et bah c'est chose faite avec cette version à la thaïe.

Le goût iodé des algues se marie très bien avec l'huile de sésame et le tout sur une tranche de pain noir, c'est juste délicieux.

C'est une recette parfaite pour les apéros d’été !! Je l'ai réalisé avec des algues déshydratées, mais vous pouvez le faire avec des algues fraîches, il n'en sera que meilleur.

(Pour 1-2 personnes à l'apéro)

Tartare :
- 4 cuillères à soupe d'algues déshydratées
- 1 demi mini poivron jaune
- 5 tomates cerises
- 1 cuillère à soupe de sésame
- 1 cuillère à soupe et demie de nuoc mam
- 1 tige de ciboule ciselée
- 1 cuillère à café de pâte de piment (ou quelques pointes de sri racha, attention c'est un peu fort)
- 3-4 feuilles de basilic thaï
- Tranches de pain noir

---- Couper les tomates et le demi-poivron en brunoise. Réaliser la marinade en mélangeant les ingrédients et ajouter les algues. Laisser les algues se réhydrater dans le mélange pendant 30 minutes minimum avant de déguster.

Faites griller le pain noir et ajouter le tartare d'algues dessus.

Bonne dégustation. Attention c'est addictif !!

5 TARTINE REBLOCHON-ANDOUILLE ET SA SALADE POMME-LAVANDE

Rédigé par Une Concarnoise aux fourneaux

Parfois certains soirs je ne suis pas motivée pour passer des heures en cuisine, et oui cela m'arrive !! Mais je ne veux pas manger n'importe quoi!

Voici une recette vite fait pour un dîner ou déjeuner léger mais savoureux. Vous verrez que le mariage du pain noir-andouille-fromage-lavande-pomme est très intéressant et original !!

(Pour 1 personne)

Tartines :
- 2 tranches de pain noir
- 3 tranches d'andouille
- 2 tranches de reblochon
- 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne

—- Allumer le four sur 180 degrés. Etaler la moutarde à l'ancienne sur les tranches de pain noir. Ajouter 3 demi-tranches d'andouille sur chaque tranche de pain et terminer par le reblochon. Mettre les tartines sur une plaque au four. Laisser gratiner le fromage. (Attention il ne doit pas être brûlé). Moi j'aime quand il est simplement fondu et commence à dorer.

Salade :

- 1 demi-pomme (elstar ou pink lady ou ariane) coupée en lamelles
- 1 poignée de salade (batavia ou mâche ou iceberg)
- 6-7 noix de pécan
- 1 demi-cuillère à café de fleurs de lavande
- 6 cuillères à café d'huile de noix
- 1 mini brin de romarin frais ciselé fin
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à café de vinaigre de cidre

Préparer la sauce en mélangeant le vinaigre et l'huile de noix. Ajouter le sel, poivre, le romarin ciselé et le piment d'Espelette.

Mettre dans une assiette la salade, parsemer de noix de pécan. Ajouter la lavande. Terminer par les lamelles de pomme.

6 TERRINE DE PAIN NOIR

Pour 8 personnes : 8 tranches fines de pain noir, 250 g de gorgonzola, 100 g d'abricots séchés, 250 g de Munster, 1 cuillère à soupe de graines de carvi (ou de cumin), 1 dl de crème légère

Préparation la veille :

- Tailler les tranches de pain noir de sorte qu'elles s'adaptent à la forme de la terrine ou du moule à cake. Chemiser le moule avec du film plastique.

- Faites fondre le gorgonzola sans sa croûte et la moitié de la crème.
Ajouter dans le bol du mixer la moitié des abricots secs. Faire une pâte homogène. Ajouter à cette pâte, le reste des abricots secs coupés à la main en petits morceaux, sans les mixer. Procéder de la même façon avec le Munster sans sa croûte et le reste de crème. Ajouter les graines de carvi (ou de cumin) hors du robot.

- Monter la terrine : Au fond du moule chemisé, déposer une tranche de pain taillé qui fasse bien la taille du fond du moule. Tartiner avec le mélange au gorgonzola. Niveler régulièrement. Déposer une autre tranche de pain noir taillée. Tartiner et niveler la pâte au Munster. Finir par une tranche de pain taillée.

- Mettre au frigo 12 heures.

- Démouler en trempant si besoin le moule dans l'eau chaude et trancher au moment de servir.

7 TARTINE DE DERNIERE MINUTE

A la suédoise
Saumon fumé
Beurrer de minces tranches de pain noir. Garnir de minces tranches de saumon fumé, de citron tranché fin et d'un petit brin d'aneth.

A l'auvergnate
Frotter une tranche de pain avec une gousse d'ail, badigeonner au pinceau avec de l'huile d'olive. Garnir d'une tranche de tomate, une tranche de jambon auvergnat et de cantal
Passer au four une dizaine de minutes le temps que le fromage fonde

A la russe
Mélanger fromage blanc, betterave (crue râpée ou cuite en petits dés), une échalote hachée finement, un filet de citron, sel poivre.
A tartiner sur des tranches de pain noir.

Photos : Une concarnoise aux fourneaux, BaraBio

Merci à Hervé Jaouen pour l'autorisation d'utiliser un extrait de son livre « Au-dessous du calvaire » Editions Presses de la Cité - 2005 - Site de l'auteur : hervejaouen.fr