

PAIN D'ÉPICES

recette inspirée du site www.lesepicesrient.fr

Vous pouvez changer le goût de votre pain d'épices en utilisant toujours cette recette mais en changeant le type de miel utilisé ou les épices : ajoutez de la vanille, de la noix de muscade, de la coriandre, du fenouil, etc...



Accompagné d'un adulte

PARTS

6

PRÉPARATION

20'

CUISSON

1h

Matériel :

Saladier, balance, casserole, plaque, four, moule à cake (plutôt petit), fouet ou spatule, couteau, cuillère à café



LES INGRÉDIENTS

160g de farine
160g de miel
60g de beurre
2 cuillères à café de mélange d'épices pour pain d'épices, ou faites votre mélange : 1 cuillère à café de cannelle en poudre ; 1 demi cuillère à café de gingembre en poudre ; 1 demi-cuillère à café de cardamome en poudre ; 1 demi-

cuillère à café d'anis en poudre.
7g de bicarbonate (= une cuillère à soupe rase)
70g de lait
50g de cassonade

LES ÉTAPES

1- Faire chauffer le four à 155° (un tout petit peu plus que le thermostat 5).

2- Dans une petite casserole, faire fondre le beurre, puis le mettre de côté.

3- Dans un saladier, mélanger la farine, les épices et le bicarbonate.

4- Dans une casserole, faire fondre le miel, et dès qu'il est liquide, arrêter la plaque. En dehors, ajouter le lait (attention, la mesure est en grammes !), puis enfin rajouter le beurre.

5- Faire un puit au milieu du saladier et ajouter petit à petit le mélange lait + miel + beurre, en remuant avec un fouet.

6- Terminer en ajoutant la cassonade.

7- Beurrer le moule à cake, et verser dedans la pâte à pain d'épices.

8- Enfourner pour 1h de cuisson en chaleur tournante.

Vérifier bien que le four ne chauffe pas au-dessus de 155° car comme la cuisson est longue, s'il chauffe trop, les bords seront très caramélisés et l'intérieur pas assez cuit.

9- Après 1h, laisser refroidir le pain d'épices avant de le démouler.



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE