



[lamainaupanier30340.wordpress.com](http://lamainaupanier30340.wordpress.com)

# LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 20 octobre 2018

Faucher

Légumes de cette semaine (David)

Au marché de la dernière fois (Aurélia et David)

Radis roses, carottes avec fanes, doucette et jeunes pousses de  
salade, poireaux, persil plat

**Pensez à vous inscrire pour aider aux distributions.**

Un empêchement de dernière minute,  
n'hésitez pas à nous joindre :

Cécile CORBIN : 06 26 65 54 98  
Sylvain COUDRAY : 06 43 28 57 34  
Josiane PIERI : 06 69 65 54 07  
Audrey QUETAT : 06 20 28 32 89

**Infos COMMANDES**

**POULETS Livraison le 27 novembre**

Contact feuille de chou : Christiane FAUCHER : 06 16 01 26 56

# RECETTE DE LA SEMAINE

## PAIN D'EPICES moëlleux

<http://www.itterroir.fr/cuisine/recettes/pain-d-epices-miel-sucre-roux>

Découragée par quelques essais lamentables de pain d'épices il y a 20 ou 30 ans, je n'en avais jamais refait. Cette semaine j'ai adapté une nouvelle recette, et le résultat a été vraiment apprécié à la maison. Je l'ai réalisée avec les farines de Flavie, et comme il ne me restait que 50 g de miel, j'ai remplacé les 150 g manquants de la recette de base par du sirop d'agave. Ne pas hésiter à utiliser un miel fort et goûteux, de châtaignier, de sapin etc.

Dans la recette internet on utilise un grand moule à cake de 25x15 cm et la cuisson dure 1 heure ; j'ai pris 2 moules plus petits pour que ça cuise plus vite.

Avec le blanc des oeufs, on peut faire des meringues, des rochers aux amandes ou à la noix de coco, etc.

INGREDIENTS pour 2 petits moules à cake 20x11x6 cm

- 180 g de farine de seigle
- 120 g de farine de khorasan
- 50 g de miel + 150 g de sirop d'agave, ou 200 g de miel.
- 80 g de sucre roux en poudre
- 10 cl de lait entier + 1 cuillère à soupe de lait pour le dessus
- 3 jaunes d'oeufs (dont environ 1/2 pour le dessus)
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- le jus de ½ citron = 2 cuillères à soupe
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café d'anis vert moulu
- 2 fleurs entières de badiane (anis étoilé)
- éventuellement autres épices selon votre goût (j'ai vu des recettes avec de la noix de muscade, des clous de girofle, etc.)
- 20 g de beurre pour beurrer les moules

PREPARATION :

1. Verser le lait dans une casserole avec le miel le sirop d'agave et le sucre. Mélanger.
2. Chauffer à feu doux en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Bien tiédir.
3. Récupérer les jaunes des 3 oeufs. En déposer 2,5 dans un saladier. Incorporer progressivement le mélange précédent.
4. Dans une jatte, mettre la farine, le sel et le bicarbonate. Creuser une fontaine et ajouter le contenu du saladier peu à peu en délayant bien. Incorporer le jus de citron et les épices. Travailler vigoureusement avec un fouet 8 à 10 minutes. Laisser reposer au moins 1 heure.
5. Dans un bol, mélanger le 1/2 jaune d'oeuf restant et la cuillerée à soupe de lait.
6. Préchauffer le four à 180°C (th.6).
7. Beurrer l'intérieur des 2 moules à cake. Verser la pâte et lisser la surface. La badigeonner de jaune et de lait mélangés afin d'obtenir une belle croûte dorée.
8. Enfourner à mi-hauteur et cuire 30 à 35 mn.
9. Enlever le moule du four, laisser refroidir quelques minutes et démouler le pain d'épices. Le laisser reposer sur une grille et complètement refroidir.
10. Envelopper de film alimentaire et déguster 24 heures après.