

Pain d'Epices Energie

Recette [DooEat!](#) La santé se cuisine gourmande



Ingrédients

15 cl de lait végétal au choix (avoine, millet, soja, amande...)

250g de miel type châtaignier ou sapin

15cl d'huile d'olive

320g de farine complète d'épeautre ou de seigle

½ sachet de levure

3 gousses de cardamome ou 1 cuil. à soupe rase de cardamome moulue

1 cuil. à soupe rase d'anis étoilé moulu (étoile de badiane) ou d'anis vert

1 cuil. à soupe rase de cannelle en poudre

3 tours de moulin de poivre noir

½ cuil. à café de noix de muscade râpée ou moulue

½ gousse de vanille

Préparation

Mettre le lait dans une casserole avec toutes les épices.

Faire chauffer à feu doux, couvrir, amener à frémissement léger puis ôter du feu. **Laisser infuser 5 mn.**

Dans un récipient, mélanger le miel et l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une texture homogène.

A l'aide d'une passoire fine, filtrer le lait parfumé au-dessus du mélange miel-huile. Mélanger l'ensemble harmonieusement.

Ajouter la farine progressivement, puis la levure toujours en mélangeant soigneusement. **La pâte devient dense mais souple.**

Huiler un moule à cake ou utiliser un moule souple ne nécessitant pas cela et y verser la préparation.

Mettre le moule dans le four à froid, n'allumer le four qu'à ce moment là, et le positionner sur une température de cuisson de 150°C.

Compter une heure de cuisson, la pâte lève légèrement, brunit, les saveurs se développent, une douce odeur commence à parfumer la cuisine.

Sortir le pain d'épices du four, attendre 10 à 15 mn et le démouler.

Pour la décoration, il est possible de remettre un petit peu de miel sur le dessus et d'y coller noix, noisettes, amandes, bâtons de cannelle, oranges confites, kumquat frais tranchés, etc., il n'en aura que meilleure allure !

Eventuellement, le déguster seulement quelques jours plus tard car les arômes auront eu le temps de se stabiliser et d'éclorre.

Les épices que je propose sont un mélange évolutif à adapter en fonction des goûts et des envies (girofle, curcuma...), du placard, et de la créativité.

Toutes peuvent s'acheter entières et être moulues au moulin à café facilement.

Ce pain d'épices est plein de soleil pour tous les sens et aussi très énergisant. Il accompagnera vos goûters, salades de fruits et convient très bien avant l'effort...ou le réconfort à l'heure du thé !