



PAIN D'ÉPICES

— Parfumé à l'Orange & Fleur d'Oranger —

. Pour un moule à cake .

- . Compote de pomme non sucrée / 100g
- . Farine de riz semi-complète / 50g
- . Farine de sarrasin / 50g
- . Farine de sorgho / 50g
- . Fécule de pomme de terre / 50g
- . Lait de soja nature / 100ml
- . Vinaigre de cidre / 1 càc
- . Graines de lin moulues / 10g
- . Zeste d'orange râpé / 1 càc rase
- . Sirop d'agave / 60g
- . Sirop d'érable / 60g
- . Huile d'olive / 10g
- . Eau de fleur d'oranger / 1 càc
- . Bicarbonate alimentaire / 1 demi càc
- . Pincée de sel

~

Épices :

- . Cannelle moulue / 2 càc rases
- . Cardamome moulue / 1 càc rase
- . Gingembre moulu / 1 càc rase
- . Muscade moulue / 1 demi càc

. Faites préchauffer le four à 180°C (th. 6).

. Dans un bol, mélangez le lait de soja avec le vinaigre de cidre et les graines de lin moulues. Laissez reposer pendant que vous préparez la suite. La préparation va épaissir et devenir légèrement visqueuse.

. Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients secs : les farines, la fécule, le bicarbonate, le sel et les épices. Réservez.

. Râpez le zeste d'une orange (ou deux selon leur taille) pour récupérer 1 cuillère à café rase de zeste. Versez-le dans un deuxième saladier.

. Ajoutez-y la compote de pomme, l'huile d'olive, le sirop d'agave, le sirop d'érable et l'eau de fleur d'oranger. Fouettez vivement le tout.

. Ajoutez-y ensuite le mélange lait de soja/vinaigre/graines de lin, qui doit avoir épaissi entre temps. Fouettez encore une fois le tout, jusqu'à obtenir une préparation homogène.

. Versez cette préparation liquide par-dessus le mélange sec préparé plus tôt.

. Remuez le tout à l'aide d'une spatule, jusqu'à ce que vous obteniez une pâte bien homogène. Essayez de ne pas la travailler excessivement et de remuer en l'aérant le plus possible, en faisant des mouvements circulaires.

. Huilez votre moule à cake avec un pinceau ou un essuie-tout imbibé d'huile d'olive (ou d'une huile neutre en goût).

. Versez la pâte à l'intérieur.

. Enfournez pour environ 35 minutes, jusqu'à ce que votre pain d'épices soit tout doré et tout gonflé.

. Attendez qu'il soit entièrement refroidi avant de le démouler. En plus, il sera encore meilleur car ses arômes auront eu le temps de se développer davantage.

. Il ne reste plus qu'à le découper en tranches et à savourer ! Tout simplement tel quel, avec un filet de sirop d'érable, tartiné de confiture, de compote de pomme, de purée

Suite au verso >



PAIN D'ÉPICES

— Parfumé à l'Orange & Fleur d'Oranger —

. Pour un moule à cake .

- . Compote de pomme non sucrée / 100g
- . Farine de riz semi-complète / 50g
- . Farine de sarrasin / 50g
- . Farine de sorgho / 50g
- . Fécule de pomme de terre / 50g
- . Lait de soja nature / 100ml
- . Vinaigre de cidre / 1 càc
- . Graines de lin moulues / 10g
- . Zeste d'orange râpé / 1 càc rase
- . Sirop d'agave / 60g
- . Sirop d'érable / 60g
- . Huile d'olive / 10g
- . Eau de fleur d'oranger / 1 càc
- . Bicarbonate alimentaire / 1 demi càc
- . Pincée de sel

~

Épices :

- . Cannelle moulue / 2 càc rases
- . Cardamome moulue / 1 càc rase
- . Gingembre moulu / 1 càc rase
- . Muscade moulue / 1 demi càc

d'amande... Ou de quoi que ce soit qui vous plait !

. Ce pain d'épices se conserve très bien pendant quelques jours. Même s'il a tendance à dessécher légèrement, son goût reste absolument divin !

