

Pain d'épices

INGRÉDIENTS

- 200g de farine de seigle
- 50g de farine d'orge mondé
- 100g de miel d'acacia
- 100g de Xylitol
- ½ sachet de levure chimique
- 1 càc de bicarbonate
- 180g d'eau
- 8 graines de cardamome
- 4 étoiles de badiane
- 2 bâtons de cannelle
- 1 càc d'anis verte
- 1 càc de gingembre
- 1 càc de cannelle moulue
- 1 càc d'extrait d'orange
- 3 càs d'huile d'olive



PRÉPARATION



- Chauffer l'eau avec la cardamome, les bâtons de cannelle, les étoiles de badiane, l'anis verte (écraser la moitié au pilon), le miel et le xylitol puis laisser infuser hors du feu au moins 30mn en remuant de temps en temps.
- Mélanger les farines avec la levure, le bicarbonate, le gingembre en poudre et la cannelle en poudre.
- Incorporer l'huile d'olive, puis progressivement l'infusion après l'avoir passée dans un chinois pour enlever les épices.
- Verser dans un moule beurré et fariné et mettre au four 60mn à 140°.
- Laisser reposer et servir une fois refroidi.



Atouts Nutritionnels

Le Xylitol est un sucre extrait de l'écorce de bouleau, à faible index glycémique.

L'utilisation de la farine de seigle permet également d'alléger cette recette.

Le pain d'épices est une recette de saison, idéal au goûter ou en entrée avec du foie gras !

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne :

150 Kcal

Protéines : 3g

Glucides : 25g

Lipides : 4g