

Les recettes de l'Avent

LES BISCUITS DE L'AVENT AUX EPICES

Préparation : 15 min

Repos : 1h, puis 30 min

Cuisson : 10 min

Niveau : Facile

Ingrédients :

200 g de beurre demi-sel
100 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
1 cuillère à café de cannelle en poudre
½ cuillère à café de gingembre en poudre
1 clou de girofle
1 cuillère à café de muscade râpée
300 g de farine
1 oeuf
Du sucre glace (facultatif)

Piler le clou de girofle pour le réduire en poudre.

Dans une terrine, mettre le beurre ramolli et mélanger avec le sucre vanillé, le sucre en poudre, et les épices (clou de girofle, cannelle, muscade et gingembre).

Incorporer petit à petit la farine en mélangeant à chaque ajout (à la fin, pétrir à la main).

Casser l'œuf en séparant le jaune et le blanc. Battre le blanc et ajouter au reste. Conserver le jaune pour plus tard.

Faire une boule avec la pâte et mettre au réfrigérateur pendant une heure.

Au bout d'une heure, étaler la pâte avec un rouleau sur un plan de travail fariné afin d'obtenir une épaisseur d'environ 2 cm.

Utiliser des emportes pièces de différentes formes pour faire les biscuits.

Laisser reposer les biscuits pendant 30 minutes.

Préchauffer le four à 210°. Mettre les biscuits sur une plaque de cuisson. Avec un pinceau de cuisine, dorer les biscuits avec le jaune d'œuf dilué dans quelques gouttes d'eau. Mettre au four 10 minutes environ.

Sortir les biscuits du four, laisser refroidir et saupoudrer éventuellement de sucre glace.



Le saviez-vous ?

Au XII^e siècle, Sainte Hildegarde a étudié l'impact des aliments sur la santé. Selon cette grande sainte, 3 épices procureraient de la joie : la cannelle, la muscade et le clou de girofle.

Dans la médecine moderne, on s'est effectivement aperçu que ces épices renforcent le système immunitaire (elles nous protègent contre certaines maladies), aident à la digestion, et permettent de lutter contre la fatigue. Autant de choses qui nous disposent à être en joie !