

Une recette pour l'Avent

LES PAINS D'ÉPICES DE LA SAINT NICOLAS

On trouve des recettes de pains d'épices dès l'Antiquité en Grèce. Au Moyen Age, les Croisés rentreront en France avec les recettes, qui ont été accommodées à nos propres goûts. Le pain d'épices est surtout resté en Alsace et en Lorraine, au point de faire partie du patrimoine culinaire. Aujourd'hui encore dans ces régions, on offre aux enfants des pains d'épices le jour de la Saint Nicolas, le 6 décembre.

Préparation : 15 min + 15 min

Cuisson : 15 min

Niveau : Moyen

Ingrédients :

500 g de farine

1 sachet de levure chimique

200 g de sucre

250 g de miel liquide

10 cl d'eau

150 g de sucre glace

1 blanc d'œuf

3 à 4 cuillères à café de mélange d'épices « spécial pain d'épices »
(vendu en grande surface)

Préparation :

Mélanger la farine avec les épices, la levure et le sucre. Ajouter le miel et pétrir à la main. Ajouter la moitié de l'eau, et continuer de pétrir, même si la pâte semble un peu sèche. Au bout de quelques minutes, ajouter le reste de l'eau si besoin. Si la pâte est collante, rajouter un peu de farine. Former une boule, couvrir et laisser reposer au moins 1 heure à température ambiante.

Préchauffer le four à 180°.

Fariner le plan de travail et étaler la pâte avec un rouleau afin d'obtenir 1 cm d'épaisseur (surtout pas moins !). Découper la pâte avec les emportes pièces. Couvrir la plaque du four avec du papier sulfurisé, et bien espacer dessus les pains d'épices qui gonfleront beaucoup à la cuisson. Mettre au four 15 minutes environ : les pains doivent à peine être colorés. Laisser refroidir.

Pour le glaçage, mélanger le blanc d'œuf et le sucre glace au fouet électrique pour un résultat bien lisse et brillant. Faire les décorations avec une poche à douille (un simple sac congélation rempli de cette crème suffira, en faisant un tout petit trou à l'extrémité).

