

# Pain d'épices

écrit par Pariseyn | 31 octobre 2018



Une recette tirée du Livre de Frédéric Lalos, meilleur ouvrier de France, dont le goût n'a rien à voir avec un pain d'épices industriel. Il est particulièrement léger et moelleux. Très facile à réaliser, on pourra avec bonheur changer le miel utilisé (miel toutes fleurs, d'acacia, de châtaigner, de sapin, etc..) ou modifier la quantité d'épices utilisées en fonction de ses goûts. J'ai modifié la recette comme suit : 10 g de sucre en plus, cannelle remplacée par le 4 épices, et miel de sapin au lieu de châtaigner initialement.

Ingrédients, pour deux petits pains d'épices :

200 g de miel de sapin du Jura Guichard-Perrachon

100 g de farine de seigle T130 Celnat

100 de farine T45 Casino 11% de gluten

50 g de sucre en poudre

10 g de levure chimique

60 g d'œuf (1 œuf)

140 g de lait

1 g de 4 épices Ducros

1 g d'anis vert en poudre

Peser tous les ingrédients.

Préchauffer le four à 190°C, chaleur statique sole et voûte, avec une grille au niveau 2.

Faire tiédir le miel et le sucre dans une petite casserole en

remuant bien.

Chauffer le lait jusqu'à frémissement au four à micro ondes (≈ 45 sec. à 1 minute)

Dans le bol du robot équipé du fouet, mélanger à vitesse 2 (position 1 pour moi) l'œuf et le lait chaud.

Ajouter le miel et le sucre délayé tiédis sans cesser de mélanger à la même vitesse.

Tamiser les farines pour éviter les grumeaux.

Incorporer les farines, la levure chimique et les épices.

Mélanger à vitesse 2 jusqu'à ce que la préparation soit homogène (5 minutes en tout). Il faut arrêter le robot et bien racler les bords et le fond avec une spatule souple pour bien incorporer les farines.

Beurrer généreusement un moule antiadhésif de 180 x 85 x 75 mm. Découper une feuille de papier sulfurisé de la taille du fond du moule, l'y déposer et beurrer par dessus.

Verser la totalité de la pâte (620 g) dans le moule en s'aidant d'une spatule souple en silicone.

Enfourner pour 30 à 35 minutes (pour moi, 34 minutes).

Démouler à la sortie du four et laisser refroidir sur grille en ôtant la feuille de papier cuisson.

Température interne : 91°C.

Poids après cuisson : 550 g, soit une perte d'environ 11% (620 g initialement).

