

Top chef !

C'est bien d'avoir du miel mais que faire avec ?

On pourrait se contenter d'en arroser sa tartine du matin pour faire le plein d'énergie mais une idée me trotte dans la tête depuis quelques temps : pourquoi ne pas me lancer dans la confection de pain d'épices ?

Ça fait partie de la panoplie de l'apiculteur. Il faut dire que mon copain François c'est le roi du pain d'épices ; il en fait des géants dans des toits de ruches Warré que l'on distribue lors des animations. Aussi c'est près de lui que je vais quérir les premières infos pour réaliser ma recette. Comme je passe pas mal de temps sur ma tablette je vais aussi glaner quelques idées sur internet mais là, trop d'infos tuent l'info, on trouve tout et n'importe quoi. Bref, je me lance avec ce que j'ai dans mes placards.

Moi, j'ai plutôt le bec salé et autant je me sens à l'aise à préparer une queue de lotte à la sauce Armoricaïne autant mes talents en pâtisserie se résument à la confection de madeleines, de financiers et de petits plaisirs gourmands et faciles qui embaument la maison et font la fête à ma tasse de thé en fin d'après midi.

Pour le premier essai je ne dispose que de farine de blé et de quelques œufs et bien sûr de miel et d'épices. Tout ce qu'il ne faudrait pas faire. Ça devient un gâteau au miel qui colle aux dents. Pas d'œuf dans le pain d'épices !

C'est pas mauvais mais on est loin du compte. Pour le second essai je fini par trouver mes farines spéciales dans un magasin bio. Farines de seigle et de châtaignes. Le seigle c'est ce qui va donner une mie dense et colorée comme BB sur la plage abandonnée du temps de ses vingt ans et la châtaigne qui sans gluten donne une pâte plus moelleuse avec le petit goût typé en plus. Par contre quand on achète de la farine de châtaigne on a presque envie de prendre un crédit tellement le prix pique les yeux.

Ça tombe bien on n'en met pas beaucoup.

Donc deuxième essai c'est parti. On oublie les œufs, on a fait son mélange de farine et là, l'erreur vient de mon mélange d'épices. Le gingembre c'est franchement fort et si on en met trop ça emporte la bouche. Alors oui, je sais qu'il existe des préparations d'épices toutes prêtes mais je veux trouver ma recette perso, na !

Troisième essai, trop cuit. Je n'ai pas un four professionnel comme François moi, mais il me conseille une température de 135 degré et me propose de placer un récipient avec de l'eau dans le four pour une pâte plus moelleuse.

Bon assez rigolé, après moult tentatives je vous donne enfin ma recette finale de mon pain d'épice à l'orange qui a fait l'unanimité auprès de ceux qui l'ont dégusté. D'accord ce n'est pas donné mais il faut ce qu'il faut et on en fait pas tous les jours.

- ✚ Mon mélange de farines : 100g de farine de blé, 100g de farine de seigle, 50g de farine de châtaigne.
- ✚ Un pot de 250 g de miel du rucher d'Une Abeille Sur Le Toit et rien d'autre !
- ✚ 1 sachet de levure de boulanger et une bonne cuillère à café de bicarbonate. Une pincée de sel.
- ✚ 1 sachet de sucre vanillé ou une gousse de vanille si on est riche.
- ✚ 10 cl de lait tiède (moi je préfère ça à l'eau que je réserve à mon verre de pastis).
- ✚ Mes épices : 1 cuillère à café de muscade, 1 cuillère à café de quatre épices, 1 cuillère à café de cannelle, et une demi cuillère de gingembre moulu (cool sur le gingembre mais il en faut).
- ✚ 1 pot de marmelade d'oranges amères (celle de reffet de France est parfaite).
- ✚ 1 pot d'écorces d'oranges confites (pas donné non plus).
- ✚ Tamiser et mélanger les farines, la levure, le bicarbonate, le sel, la vanille et les épices dans une jatte.

- Faire tiédir le lait dans une casserole et y verser 250g de miel. Garder un fond de miel dans le pot qui servira à la déco.
- Délayer.
- Verser le tout sur les farines et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Ajouter la marmelade d'oranges amères ainsi que les écorces d'oranges confites coupées en petits bouts (les fariner avant afin qu'elles ne tombent pas au fond de la préparation). Si la pâte est trop liquide on peut rajouter un peu de farine de seigle.
- Beurrer et fariner un moule à cake pour éviter que ça colle (moi je prends un moule anti adhésif et c'est nickel, pas besoin de chemiser avec du papier cuisson).
- Laisser reposer pour laisser les levures bosser un peu (un certain temps, comme le fût du canon pour ceux qui ont les références).
- Mettre à four chaud 135/ 140 degrés (avec un peu d'eau dans la plaque) et vérifier la cuisson au bout d'une heure (avec un petit couteau piquer la pâte, il doit ressortir sec).
- Démouler le pain d'épices à la sortie du four, le placer sur un plat avec un papier cuisson en dessous (sinon ça colle au plat).
- Placer quelques écorces d'oranges sur le dessus en déco et disposer du miel chauffé quelques secondes au micro onde avec un pinceau (c'est joli, ça brille, ça tient la déco et ça évite la formation d'une croûte).

Laisser le pain rassir 24 heures il n'en sera que meilleur (si vous arrivez à résister...).

Oubliez votre taux de glycémie et dégustez le avec un bon thé Darjeeling et des amis sympas.



Bzzzz.

@ IGOR