

## Le plus doux, le plus parfumé, le plus moelleux des pains d'épices



### La pâte

Partez sur la base d'1 tasse = 300 ml

- 1 tasse de **lait fermenté** (je prends du maigre, marque Candia)
- 1 tasse de **sucre**
- 1/2 tasse de **miel**
- 1 tasse de **farine de blé T55**
- 1 tasse de **farine de seigle**
- 1/4 de tasse de **beurre doux fondu** (environ 50g)
- 1 cc bombée de **bicarbonate de soude**
- facultatif : du **gingembre confit** haché menu (environ 50g)

## Le mélange d'épices

A moduler en fonction de vos goûts bien sûr : je ne suis pas fan de clou de girofle, je trouve que les mélanges du commerce ne sentent souvent que cela, donc je fabrique le mien de manière empirique, vous pouvez partir de la base suivante, en pilant les épices en morceaux au mortier avant de les mélanger aux épices en poudre et de les tamiser soigneusement, pour ne pas laisser de morceaux (vous pouvez n'utiliser que des épices en morceaux mais c'est plus difficile à doser...) :

- 2 petits clous de **girofle**

- 1 étoile de **badiane**

-1/2 cc rase de **muscade** moulue

- 2 cc légèrement bombées de **cannelle** moulue

-1/2 cc rase de graines d'anis **vert**

- 1 cc rase de **gingembre** en poudre (1/2 si vous mettez du gingembre confit dans la pâte)

1. Préchauffez le four à 200°C.

2. Dans une saladier, fouettez le lait fermenté, le sucre et le miel. Ajoutez les farines, les épices (2 à 3 cc rases du mélange ci-dessus), le bicarbonate, le gingembre confit si vous en mettez, le beurre fondu. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène.

3. Beurrez légèrement un plat rectangulaire ou carré allant au four (je prends un moule à charnière rectangulaire). Déposez une feuille de papier sulfurisé sur le fond (facilite le démoulage, même avec un moule à charnière).

4. Versez la pâte dans le moule, enfournez et baissez le four à 180°. Laissez cuire environ 45 minutes. Attention, il ne faut pas que le fond et les bords brûlent, cela donnerait un goût amer et désagréable. Au besoin, baissez le four à 150° en fin de cuisson.

5. Laissez tiédir avant de démouler. Le pain d'épices est cent fois meilleur le lendemain, et 200 fois le surlendemain. Il se conserve une bonne semaine si on l'enveloppe dans du papier aluminium, et il se congèle parfaitement bien.

<http://www.nataliakriskova.com/article-18544064.html>

© *Du chant plein les casseroles...*