



PAIN D'ÉPICES DE NOËL

Délicieux pain d'épices simple et rapide pour vos fêtes de fin d'année, aussi bon avec du salé qu'avec du sucré !

 20 minutes 1 heure et 20 minutes 12 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 200 grammes de miel d'acacia Carrefour
- 60 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru (58 g)
- 12 grammes de levure alimentaire
- 100 grammes de quatre épices
- 25 grammes d'orange, zeste, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 160°C.
- 2° Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Une fois le lait chaud, ajoutez le miel et le beurre coupé en morceaux.
- 3° Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Une fois le lait chaud, ajoutez le miel et le beurre coupé en morceaux.
- 4° Lavez l'orange et râpez le zeste.
- 5° Dans un saladier, mettez la farine, le zeste et les épices. Battez l'oeuf en omelette et incorporez le dans le saladier en mélangeant de l'intérieur vers l'extérieur.
- 6° Versez petit à petit le mélange lait-miel dans le saladier en continuant à mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 7° Versez la préparation dans un moule beurré et enfournez durant 1h. Attendez qu'il ait refroidi avant de le déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (62 g)	% AR
ÉNERGIE	311 kcal	194 kcal	10 %
PROTÉINES	7 g	4 g	9 %
GLUCIDES	48 g	30 g	12 %
SUCRES	23 g	14 g	16 %
LIPIDES	9 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	3 g	11 %
SODIUM	42 mg	26 mg	1 %