

Pain d'épices au miel (sans gluten)

Retrouvez toutes les recettes de
Marielle sur notre blog de cuisine :
www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



20 minutes



45 minutes



8 personnes

INGRÉDIENTS

- 200 ml de **lait** végétal*
- 16 g de mélange pour pain d'épices
- 400 g de **miel**
- 300 g de **farine** de riz ou de millet
- 100 g de **fécule** de maïs
- 1 c à c bombée de **gomme guar**
- 5 **œufs***
- 125 g de **yaourt** de soja*
- 25 g de **poudre à lever** sans gluten
- zestes de 2 **citrons**
- zestes de 3 **oranges**
- **huile** pour le moule

*peut contenir des allergènes

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans une casserole, faire bouillir le lait et les épices. Laisser infuser quelques minutes et hors du feu, ajouter le miel.
3. Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients secs : farines, gomme guar et poudre à lever.
4. Faire un puits et ajouter les œufs entiers un par un, puis le yaourt de soja.
5. Verser le lait infusé petit à petit et remuer à l'aide d'un fouet pour éviter les grumeaux. Ajouter les zestes de citrons et d'oranges. Verser la pâte dans un moule graissé et fariné.
6. Cuire 40 minutes et pour vérifier la cuisson, planter un couteau pointu dans le pain d'épices. Démouler et laisser refroidir sur une grille !



FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Hauouza
02 85 29 29 69

biocoop

Le Fenouil



@fenouilbiocoop