

Pain d'épices

Ingrédients

- 200 g d'un mélange (selon vos goûts et ce que vous avez) de farines de **blé** et d'**épeautre**, de préférence au moins semi-complet
- 75 g d'un mélange (même principe) de farines de **seigle** et de **sarrasin** (plus brutal)
- 65 g de **sucré** sombre : rapadura, fleur de coco... Mettez aussi du sucre **vanillé** si vous n'avez pas d'arôme vanille à ajouter à côté
- 2 csoupe bien bombées d'**épices** : mélange pour pain d'épices (attention : c'est pas le même que « quatre épices », qui est plus axé salé je trouve), cannelle, thé matcha...
- 1 ccafé **levure**
- 1 ccafé **bicarbonate** (ou re-levure)
- 220 g de trucs **liquides** : laits végétaux, un peu d'huile de noix ou noisette, des gouttes de vinaigre de cidre...
- 165 g de trucs **sirupeux** : agave, érable, confiture... Complétez avec un peu de purée d'oléagineux si vous voulez que ça soit un brin plus léger

1. **Préchauffer** le four à genre 180 °C.
2. **Margariner** copieusement un genre de moule à cake et le fariner tout aussi copieusement. Si vous avez un moule abusé à bords qui se virent, c'est cool, aussi.
3. **Mélanger** d'un côté les trucs secs (tamisés si besoin), de l'autre les trucs liquides. Si vous prenez idée de mettre du zeste d'agrumes, ne me demandez pas où ça va ; je décide un peu au pif.
4. **Fusionner** les deux groupes en mélangeant bien.
5. **Remplir** le plat.
6. Mettre **sur le dessus** ce qui vous chante : graines, pépites de chocolat, que dalle...
7. **Enfourner**. En général j'en ai pour **de 25 à 40 minutes** (ouais c'est parfois un peu aléatoire), en couvrant parfois sur les 5 ou 10 dernières avec de l'aluminium. Utilisez la technique des coups de couteaux pour savoir vaguement quand arrêter.

(Adaptation en « plus gros et un peu freestyle » de web.archive.org/web/20240908124322/www.100-vegetal.com/2014/12/pain-depices-vegan.html par Marie Laforêt.)

Version 1.1 (2024-12-22)