



Recette : Biscuits pain d'épices

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique
Par : Cuisine L'Angélique

RENDEMENT : 30
PRÉPARATION : 15 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 12 HEURES
CUISSON : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 235 g (1 2/3 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 1 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de gingembre moulu
- 4 pincées de clou de girofle moulu
- 120 g (1/3 tasse) de mélasse
- 50 g (1/4 tasse) d'huile d'olive douce
- 1 oeuf moyen (45 g)

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude, le sel et les épices. Réserver.
2. Dans un autre bol, mélanger la mélasse, l'huile et l'oeuf. Battre vigoureusement à l'aide d'un fouet.
3. Incorporer le mélange sec aux liquides et bien brasser le tout à l'aide d'une cuiller de bois.
4. Couvrir la pâte et laisser reposer au réfrigérateur pendant 12 heures.
5. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
6. Sur une surface enfarinée, abaisser environ 1/4 de la recette à la fois (la pâte doit être très froide), à 5 mm (1/4 po) d'épaisseur. S'assurer que la pâte soit bien enfarinée avant de la rouler et s'assurer aussi qu'il y ait toujours de la farine dessous.
7. Découper les biscuits à l'emporte-pièce et les déposer sur une plaque recouverte d'un papier parchemin.
8. Cuire au four sur la grille du haut, pendant environ 12 à 15 minutes, jusqu'à bien doré.
9. Laisser reposer 1 minute sur la plaque à la sortie du four. Retirer ensuite les biscuits délicatement à l'aide d'une spatule et laisser refroidir sur une grille.



Un grand classique toujours apprécié. Les enfants se réjouiront de mettre la main à la pâte pour la préparation de ces biscuits, appétissants juste à les regarder! Sans parler, bien sûr, de l'agréable odeur qui parfumerait la maison lors de la cuisson!

DÉCORATION

Vous pouvez utiliser ma recette de [glacage à la vanille](#) pour la décoration de vos biscuits.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion: 110 Calories
2 biscuits

Lipides: 4 g	6 %
Saturés 0,5 g	
Trans 0 g	3 %
Polyinsaturés: 0,7 g	
Oméga-6: 0,4 g	
Oméga-3: 0,2 g	
Monoinsaturés: 2,5 g	
Cholestérol: 10 mg	
Sodium: 60 mg	3 %
Glucides: 18 g	6 %
Fibres: 1 g	4 %
Sucres: 5 g	
Protéines: 1 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	2 %
Calcium	2 %
Fer	6 %
Magnésium	10 %
Manganèse	25 %

Vitamine B6

6 %