

Goute, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Le pain d'épices

Saviez-vous que le pain d'épices est originaire d'Asie ? Voici son histoire.

Il était une fois, au temps de l'Egypte ancienne, un petit pain à base de farine de sésame enduit de miel qui régalaient toutes les papilles. Une spécialité voisine, le Mi-Kong, était appréciée en Chine.

Sa particularité était son doux parfum aux épices asiatiques.

Au Moyen-âge, durant les Croisades, les occidentaux firent la découverte du Mi-Kong et des épices orientales. Conquis, ils décidèrent d'adopter cette recette.

Le petit pain au miel se transforma alors en pain d'épices.

Diffusé dans toute l'Europe grâce aux réseaux monastiques, le pain d'épices est plus largement plébiscité en Allemagne et en France.

Au fil des années, des villes comme Dijon ou Reims en ont même fait leur spécialité.

La recette a été quelque peu modifiée avec l'ajout d'ingrédients tels que des œufs et du beurre.

Produit phare au moment des fêtes de fin d'année, le pain d'épices continue de nous régaler et s'adapte à toutes nos envies, aussi bien salées que sucrées !

Recette

Le pain d'épices

Ingrédients pour un gâteau

250 g de miel

10 cl de lait entier chaud

200 g de farine

1/2 sachet de levure

40 g de sucre cassonade

1 œuf

2 cuillères à café de mélange 4 épices

Préparation

Faites chauffer le lait dans une casserole.

Dans un saladier, versez le lait sur le miel et délayer bien l'ensemble.

Versez ensuite la farine et la levure chimique. Fouettez énergiquement.

Ajoutez ensuite le sucre cassonade et l'œuf.

Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Pour finir ajoutez les épices et mélangez une nouvelle fois.

Versez votre pâte dans un grand moule à cake.

Enfournez dans un four préchauffé à 180°C pendant 40-50 minutes.

Surveillez bien la cuisson.

Bonne dégustation !



Photo non contractuelle

Idee petit-déjeuner

Une tasse de café
ou de thé

Un yaourt nature
légèrement sucré

Deux tranches de pain
d'épices beurrées

Pour encore plus de gourmandise, vous pouvez rajouter du jus d'orange maison dans votre pâte et remplacer le sucre cassonade par du sucre vergeoise.

Le pain d'épices en action

Idées



Classique, me diriez-vous, le pain d'épices avec du foie gras ? Oui, mais c'est un joli mariage de saveurs. L'originalité sera dans la présentation : en forme de sucette, de bonbons, avec des fruits...



Petit instant gourmand nomade avec ces délicieux petits bonhommes en pain d'épices. A confectionner avec ou sans les enfants, à décorer ou non, à offrir ou à déguster directement !



La traditionnelle maison en pain d'épices qui fait rêver bon nombre d'enfants mais qui fait requier tout de même un peu de technique et du travail. Pour une première, faites une structure simple et, pour la décoration, laissez parler votre âme d'enfant.

Pour les irréductibles, testez la glace saveur pain d'épices. A servir avec de fines tranches de pain d'épices grillées façon mouillette et quelques fruits frais. Un délice !



Recette typique du nord de la France, la carbonnade Flamande ! Sa particularité ? On rajoute du pain d'épices dans la sauce. Un plat tout en gourmandise alliant à merveille le sucré et le salé !

Fil rouge :

Bouger au quotidien

Quels sont les bienfaits d'une activité physique quotidienne ?

L'activité physique ne présente que des avantages, aussi bien pour l'organisme que pour le moral. Elle sollicite le **système cardiovasculaire et respiratoire** et permet d'entretenir les muscles, tout comme les articulations.

Elle permet également **de diminuer** le risque d'apparition de certaines maladies ou affections (cancers, diabète et problèmes cardiovasculaire.)

On en parle moins, mais l'activité physique a **un réel impact sur notre bien-être en général.**

Elle permet d'améliorer sa santé émotionnelle, son sommeil, et de vider son esprit. Pour les personnes pratiquant une activité sportive en club ou en groupe, elle est l'occasion de faire des rencontres, de gagner en confiance et de briser l'isolement. Vous l'aurez compris, bouger est essentiel pour la santé et l'équilibre émotionnel.

Pour ceux qui souhaitent se lancer dans la pratique d'une activité physique, afin de débiter l'année 2021 en forme, l'avis de votre médecin est tout de même conseillé.

Jeux

Mini-jeu de fin d'année

Saurez-vous retrouver à quel pays correspond chaque expression signifiant « Bonne année » ?

- A. Feliz año B. Frohes neues Jahr C. feliz Ano Novo D. Buon anno E. bon annu

1. Allemagne



2. Corse



3. Italie



4. Espagne



5. Portugal

