



Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !

TEMPS DE PREPARATION: 35mn

PAIN D'ÉPICES AU CHOCOLAT

Calories (au 100g) : 270

Glucides (au 100g) : 45

Equivalent morceaux de sucre : 8

INGREDIENTS:

40 cl de lait
200 g de Miel
60 g de sucre semoule
3 jaunes d'œufs
250 g de Farine
1 sachet de levure chimique
200 g de Chocolat Noir
2 g de poivre blanc
4 g de cannelle
2 g de sel fin

METHODE :

C'est un véritable délice ! Et une réserve énergétique à vous emmener sur le podium !

Commencez par faire chauffer le miel, le sucre semoule, les épices et le sel dans le lait sur un feu doux.

Clarifiez les œufs afin de récupérer les jaunes, puis travaillez ces derniers à l'aide d'un fouet. Incorporez ces jaunes dans le lait tout en remuant, mais surtout ne laissez jamais bouillir. Retirez du feu lorsque le mélange est bien chaud.

Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro ondes (Voir la rubrique « Conseils »).

Tamisez la farine et ajoutez la levure chimique. Dans un grand saladier, versez le lait sur ces deux ingrédients et mélangez à l'aide d'une spatule en bois.

Pour finir, verser le chocolat fondu puis mélangez l'ensemble.

La pâte ainsi obtenue doit être travaillée pendant 15 mn environ, soit au batteur électrique, si ce dernier est assez puissant et dispose des outils nécessaires (mettre la « Feuille » à la place du fouet), soit à la main, à l'aide d'une spatule.

Le but étant d'obtenir une pâte homogène et très aérée, ce qui donnera tout le moelleux au produit fini. Versez dans un moule à cake beurré et fariné.

Préchauffez votre four pendant 10 mn à 180°C (Thermostat 6), puis enfournez le pain d'épices au Chocolat.

Laissez cuire pendant 1 h environ, tout en surveillant la cuisson régulièrement (Voir la rubrique « Conseils » puis « Cuisson »).

Voilà, c'est fini ! Assez simple à réaliser, ce Pain d'épices vous emmènera au sommet de vos performances, ou tout simplement autour d'une table, avec quelques amis et un bon café !