

## Il te faut :

- 250 g de miel liquide
- 15 cl de lait
- 80 g de beurre
- 60 g de sucre
- 120 g de farine blanche
- 120 g de farine de seigle
- 1 sachet de levure chimique
- ½ cuillère à café de cannelle en poudre
- ½ cuillère à café de muscade en poudre
- 50 g de poudre d'amande
- 2 œufs
- une orange bio

# FAIS LE PAIN DES ATHLÈTES

Les Grecs de l'Antiquité cuisinaient déjà ce genre de pain d'épice, idéal pour faire le plein d'énergie.

RECETTE

FACILE



1 Dans une casserole, fais fondre, à feu doux, le miel, le lait, le beurre et le sucre.



2 Dans un saladier, mélange les farines, la levure, les épices, la poudre d'amande, le zeste râpé de l'orange.



3 Puis casse les œufs et mélange en ajoutant peu à peu le contenu de la casserole.



4 Verse la pâte dans un moule à cake. Fais cuire 40 min au four, à 160 °C.

Ces pages vous sont offertes par le magazine



Téléchargé sur le site

