



Compagnie de l'Ypocras

1 rue de la fontaine
77115 Blandy
compagnie@ypocras.net

Petits gâteaux aux épices

Source	Création de la Compagnie
Texte d'origine	Création basée sur les recettes traditionnelles et inspirée de notre expérience en gastronomie médiévale
Ingrédients	Farine d'épeautre T70 ou T80, margarine végétale, sucre, cannelle, gingembre, macis, vin blanc ou eau
Recette adaptée	<ol style="list-style-type: none">Dans un blender/mixeur, mélanger :<ul style="list-style-type: none">250g. de farine1 sachet de poudre à lever (levure « chimique »)9 g. de cannelle2 g. de gingembre2 g. de macisDans un saladier, mélanger<ul style="list-style-type: none">100g. de margarine fondue,110g. de sucre10 cl. de vin blanc ou d'eauVerser dans le mélange sec du blender/mixeur, bien mélanger. On doit obtenir une pâte plastique mais non collante.Prélever des portions de 12g. qu'on roule dans la paume de la main (propre ;-). http://www.ypocras.net/page_noel_a_blandy.htmlPréchauffer le four à 180°Poser chaque boule sur une plaque couverte de papier cuisson.Enfourner une ou deux plaques maxi en position médiane du four. Cuire 9 minutes (10 minutes pour la première fournée si le four n'est pas parfaitement chaud). <p>Utiliser de préférence la grande épeautre <i>Triticum spelta</i>, plus facile à travailler. Nous évitons la petite épeautre <i>Triticum monococcum</i>.</p> <p>N.B. La Compagnie de l'Ypocras utilise exclusivement des produits BIOS.</p>

Épices en poudre :
cuillère à café rase = 2 grammes
cuillère à café bombée = 3 grammes