

Un brin de santé  
en janvier  
au Bas-Saint-Laurent

## Pain d'épices à l'érable d'Anne-Marie



Portions	Préparation	Cuisson
12	15 minutes	45 minutes

www.saveursbsl.com

### Ingrédients

2/3 tasse (150 ml)  
de farine de seigle

1 tasse (250 ml) de farine  
de froment

3/4 tasse (200 ml)  
de sirop d'érable

1/4 tasse (60 ml)  
de cassonade

2 cuillères à thé (10 g)  
de poudre à pâte

1 tasse (250 ml) d'eau

1 cuillère à soupe (15 ml)  
d'épices à pain d'épices\*

Raisins secs, amandes,  
avelines...

### Préparation

Dans un récipient, mélanger les farines et la cassonade.  
Réserver.

Dans un second récipient, mettre la tasse d'eau tiède,  
la poudre à pâte, le sirop d'érable et les épices. Remuer.

Ajouter ce mélange aux ingrédients secs et remuer  
énergiquement afin d'obtenir une pâte à gâteau.

Placer ce mélange dans un moule à pain préalablement  
chemisé.

Avant la cuisson, ajouter sur le dessus de la pâte,  
raisins secs, amandes, avelines...

Faire cuire au four à feu moyen 250° F (120° C) pendant  
environ 45 minutes.

\* Épices : cardamome, anis vert, anis étoilé, cannelle,  
muscade, clou de girofle, gingembre.

Source : Anne-Marie Courtin et Emmanuelle Garnaud



Du sirop d'érable  
s'il vous plaît!

Régions

Québec



Avec l'appui de  
• Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation  
• Ministère des Ressources naturelles  
• Société de la laine et des fibres



BAS-SAINTE-LAURENT  
Conseil régional de concertation et de  
développement du Bas-Saint-Laurent



Les Saveurs du Bas-Saint-Laurent