

Les biscuits de la joie

À base de farine d'épeautre et d'épices, ce succulent dessert est une source d'énergie. Facile à réaliser.



Ingrédients pour 6 à 8 personnes

- » 500 g de farine de petit épeautre complet.
- » 4 jaunes d'œufs.
- » 180 g de beurre.
- » 140 g de sucre roux.
- » 70 g de miel.
- » 3 g de sel.
- » Mélange d'épices pour la joie :
15 g de cannelle,
15 g de muscade,
3 g de clou de girofle.

NB. Le beurre peut être remplacé par un poids équivalent de purée d'amande.

Faites fondre doucement le beurre, mélangez-le avec le sucre et le miel, ajoutez les jaunes d'œufs, battez l'ensemble doucement. Ajoutez la farine complète ou blutée de véritable petit épeautre et les épices. Malaxez doucement cette pâte. Saupoudrez de la farine sur le plan de travail, étalez la pâte au rouleau, découpez-y à l'emporte-pièce des biscuits.

Enfournez à 200-220 °C et contrôlez régulièrement la cuisson (10 à 15 min), afin de ne pas trop faire cuire les biscuits.

Extrait de : *les Recettes de la Joie avec sainte Hildegarde*, de Jany Fournier-Rosset, Téqui.



À LIRE 

Hildegard de Bingen, prophète et docteur pour le troisième millénaire, de Pierre Dumoulin, EDB. Prêtre, l'auteur anime des retraites sur la spiritualité d'Hildegard.