

Les biscuits de la joie d'Hildegarde de Bingen



rouleau à
pâtisserie



emporte-pièces



papier cuisson

Ingrédients

pour une vingtaine de biscuits

- 250 g de farine d'épeautre*
- 2 jaunes d'œufs
- 1 g de sel
- 90 g de beurre
- 70 g de sucre de canne
- 35 g de miel
- 9 g d'épices en poudre :
 - 4 g cannelle
 - 4 g de muscade
 - 1 g de clous de girofle

* utiliser de préférence de l'épeautre non hybridé (sites internet spécialisés).

Tétrast Lire



1



Faire fondre doucement le beurre. Hors du feu, ajouter le miel, le sucre, les jaunes d'œufs et les épices.

Tamiser la farine au chinois (passoire fine), l'incorporer au reste de la pâte et pétrir.

2



Laisser reposer la pâte 30 minutes au frais.

Sur un plan fariné, abaisser la pâte sur 3 mm d'épaisseur et découper les biscuits à l'emporte-pièce.

3



Placer les biscuits sur une plaque recouverte de papier cuisson et faire cuire 10 à 12 minutes en surveillant la cuisson : les biscuits doivent être légèrement mous à la sortie du four et durcissent en refroidissant.

Les biscuits de la joie



Il y a 900 ans, Ste Hildegarde de Bingen écrivait que cette préparation ouvrait le cœur, rendait l'âme joyeuse et fortifiait le corps. Elle avait raison ! L'épeautre contient 12 fois plus de magnésium que le blé et du tryptophane, qui favorise la sécrétion de la sérotonine, plus joliment nommée... l'hormone du bonheur !