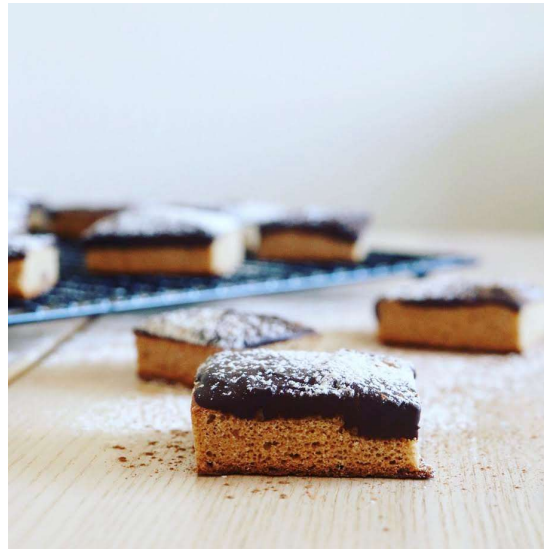


## Carrés de pain d'épices

### Ce qu'il vous faut

Pour 32 carrés

- ✓ 400 g de farine bise
- ✓ 80 g de sucre brut en poudre
- ✓ 1.5 dl de lait
- ✓ 15 g de chocolat en poudre
- ✓ 15 g d'épices pour pain d'épice
- ✓ 60 g de miel liquide
- ✓ 2 cc de bicarbonate de sodium
- ✓ 100 g de chocolat noir



### Préparation

1. Dans un saladier, mélanger la farine avec le sucre, le cacao en poudre et les épices pour pain d'épice.
2. Ajouter le miel, le lait et le bicarbonate de sodium
3. Pétrir le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène et lisse
4. Aplatir la pâte et l'envelopper dans de film alimentaire
5. Placer la pâte au frais pendant 12h
6. Sortir la pâte du réfrigérateur puis pétrir une seconde fois quelques minutes
7. Préchauffer le four à 180°C
8. Etaler la pâte sur un demi centimètre d'épaisseur
9. Avec l'aide d'un couteau, prédécouper des carrés uniformes de 2 cm/ 2 cm
10. Enfourner environ 10-12 minutes
11. Sortir les carrés du four et laisser refroidir
12. Couper franchement les carrés à l'aide d'un couteau

### Glaçage

13. Faire fondre le chocolat noir au bain-marie
14. Tremper la facette supérieure de chaque carré dans le chocolat fondu puis laisser refroidir au réfrigérateur sur une assiette recouverte de papier sulfurisé

### Teneur en glucides pour les personnes avec un diabète

- Recette entière : 476 g
- 1 carré de pain d'épices : 14.9 g