

PAIN D'ÉPICES pour POISSON ou VIANDE BLANCHE

Un mélange de farine de maïs (2/3) et farine de seigle (1/3).

Proportion pour un œuf moyen : 60g de farineS 60g de beurre (demi sel) sel, poivre, 4 épices, cannelle.

Une grosse cuillerée de miel • 50g de raisins secs • un oignon (moyen)

Pour 4 personnes , compter 2/3 œufs selon leur grosseur

Battre les œufs avec le miel , puis le beurre jusqu'au mélange mousseux ,ajouter les farines

Ensuite ajouter l'oignon haché menu, les raisins secs , les épices et un 1/2sachet de levure(pour 2/3 œufs)

Une fois le mélange terminé , verser ds des moules tapissés de papier cuisson ,four 6/7 pour 45mn

Vérifier la cuisson avec une lame de couteau fin en fonction de la taille de votre/vos moules .

Meilleur fait la veille , en faire des toasts grillés pour servir .