

# PAIN D'ÉPICES MOELLEUX À L'ORANGE & AU CITRON



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Farine blanche ou 1/2 complète 250g
- Levure chimique ou bicarbonate de sodium
- 2 oranges + 1 citron (200mL de jus + zestes)
- Cassonade ou sucre roux 50g
- Miel 150g
- Huile de tournesol 70g
- Cannelle en poudre (ou mélange 4 épices) 1 càs
- Facultatif : perles de sucre pour la décoration 15g

## Astuces :

- Remplacer le miel par du sirop d'agave.
- Réaliser des **toasts pains d'épices, chèvre & chorizo** (la recette est sur mon blog).

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 50 minutes**  
**Pour 1 pain d'épices de 22 cm de longueur**

1. Préchauffer le four à **160°C**.
2. **Zester** les 2 oranges et le citron et les **presser** pour récupérer le jus (= 200mL de jus).
3. Dans une **casserole** sur **feu doux** : faire chauffer le jus et les zestes des agrumes, le miel et le sucre pendant 5 petites minutes en remuant souvent.
4. Dans un **saladier** : verser le mélange jus/zestes/miel/sucre et ajouter la cannelle, la farine, la levure ou le bicarbonate de sodium, l'huile végétale et bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
5. Verser la préparation dans un **moule à cake**.
6. Facultatif : pour la décoration, **parsemer** des perles de sucre sur toute la surface du cake.
7. Enfourner pendant **50 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours) et bien laisser refroidir à la fin de la cuisson avant de le couper en tranches.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)