

BISCUITS DE LA JOIE

Source : www.ecolesainte-hildegarde.com

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10-12 min

Ingrédients pour une quarantaine de biscuits - *Je mets entre parenthèses la recette pour une douzaine de biscuits*

500 g de farine complète d'épeautre (125 g)

4 jaunes d'oeufs (1)

3 g de sel (0,75 g)

180 g de beurre (45 g)

140 g de sucre de canne (35 g)

70 g de miel (17,5 g)

30 g d'épices pour biscuits de la joie (pour 100 g d'épices de la joie il faut 45g de cannelle, 45 g de muscade et 10g de clou de girofle en poudre mais on trouve aussi le mélange tout prêt dans les boutiques bio) (3 g de cannelle, 3 g de muscade, 12 clous de girofle)

Préparation

Préchauffer le four thermostat 180°C.

Mélanger la farine aux épices.

Faire fondre doucement le beurre. Y ajouter le miel, le sucre, les jaunes d'oeufs, le sel et la farine aux épices. Mélanger.

Pétrir la pâte, l'étaler sur un plan fariné, y découper les biscuits à l'emporte-pièce.

Faire cuire les biscuits 10 à 12 minutes en surveillant afin de ne pas trop les cuire.

Sortir les biscuits encore légèrement mous : ils durciront en refroidissant.

D'après Sainte Hildegarde :

"Prendre une noix de muscade, un poids égal de cannelle, et un peu de giroflier ; réduire en poudre ; avec cette poudre, de la fleur de farine et un peu d'eau, faire des petites galettes et en manger souvent : cette préparation adoucit l'amertume du corps et de l'esprit, ouvre le cœur, aiguise les sens émoussés, rend l'âme joyeuse, purifie les sens, diminue les humeurs nocives, apporte du bon suc au sang et fortifie."