

Cultiver la Joie en parsemant plantes et épices dans la préparation de nos plats !

Serpolet, sarriette, thym, menthes, camomille d'Afrique (pyrèthre), cannelle, muscade, clou de girofle ont des propriétés digestives, tonifiantes mais aussi purifiantes, antiinfectieuses...

Déjà conseillées par Hildegarde de Bingen dans ses écrits datant du Moyen Age, ces plantes et épices associées à une alimentation « hildegardienne » riche en légumes et épeautre sont précieuses pour renforcer nos systèmes de défenses immunitaires et mettre de l'allégresse dans nos cœurs !

Recette des Biscuits de la Joie

Préparer le mélange d'épices de la joie :

cannelle poudre 20g + muscade poudre 20g + clou girofle poudre 5g.

Ce mélange peut être incorporé avec parcimonie dans la préparation de compotes, gâteaux...

Ingrédients des biscuits de la joie

250g farine d'épeautre

22g du mélange des épices de la joie

90 g de beurre

120 g de sucre roux

35 g de miel

1 jaune d'œuf

1 pincée de sel



Faire fondre le beurre au bain-marie, puis dans la casserole hors du feu, ajouter le miel et le sucre.

Dans un saladier, mettre le jaune d'œuf et incorporer le mélange beurre-miel-sucre.

Bien mélanger.

Dans un autre plat mélanger la farine, le sel et les épices puis ajouter ce mélange dans le saladier.

Malaxer jusqu'à obtention d'une pâte qui se décolle (si besoin ajouter un peu d'eau), former une boule et la laisser reposer environ 1 heure au réfrigérateur.

Saupoudrer le plan de travail de farine et étaler la pâte au rouleau sur une épaisseur d'environ 5mm.

Découper les biscuits à l'emporte-pièce.

Les déposer sur une plaque couverte de papier sulfurisé.

Cuire une dizaine de minutes à 180°C, surveiller afin qu'ils soient moelleux.

Variantes : mettre œufs entiers, ajouter poudre d'amandes en diminuant quantité de sucre, ajouter un peu de poudre à lever.

Adultes : 5 biscuits max par jour

Enfants : 3 biscuits max par jour

Eviter d'en prendre le soir

Possibilité d'acheter des ingrédients : grain, semoule, couscous, farine, pâtes, tout à base d'épeautre, châtaignes, plantes, épices, confitures, biscuits ... sur commande avec livraison aux coworkers toutes les semaines au MIX, dans la limite des stocks disponibles, en respectant des exigences sanitaires actuelles ... allez voir sur le site : <https://hildegarde-cosm.fr/conseils-et-vente/>.

Contact : Béatrice | 09 67 76 26 47 | <https://hildegarde-cosm.fr/>