

Histoire du pain d'épices

Il y a très longtemps, au Moyen Âge, les voyageurs rapportaient dans leurs bagages des ingrédients rares : du miel, de la cannelle, du gingembre et du clou de girofle. À cette époque, les épices étaient très précieuses. On les utilisait pour soigner, pour parfumer les plats et même comme cadeaux pour les rois.

Un jour, un moine d'un monastère de l'est de la France eut une idée. Il mélangea de la farine avec du miel chaud et quelques épices venues d'Orient. Il mit la pâte dans un four à bois... et il créa un gâteau nouveau : un pain sucré qui sentait Noël.



Les moines découvrirent vite que ce gâteau se conservait longtemps sans se durcir. C'était pratique pour les voyageurs et les soldats, qui pouvaient l'emporter avec eux pendant plusieurs jours. On l'appelait alors "pain au miel épice".

Quelques siècles plus tard, les artisans de la ville

de Reims et ceux de Dijon améliorèrent la recette. Ils ajoutèrent plus d'épices, un peu de levure et parfois des zestes d'orange. Le pain d'épices devint un produit très apprécié dans les foires et les marchés. On en offrait aux enfants, on en vendait pour les fêtes, et chaque région avait sa propre version.

Aujourd'hui encore, le pain d'épices reste un symbole de chaleur et d'hiver. On le mange pendant les fêtes, mais aussi toute l'année, pour se souvenir de cette invention née d'un simple mélange : du miel, de la farine... et un peu de magie venue d'Orient.



2

Vocabulaire



chauffer / préchauffer



remuer



fouetter



verser



cuire / faire cuire / mettre au four



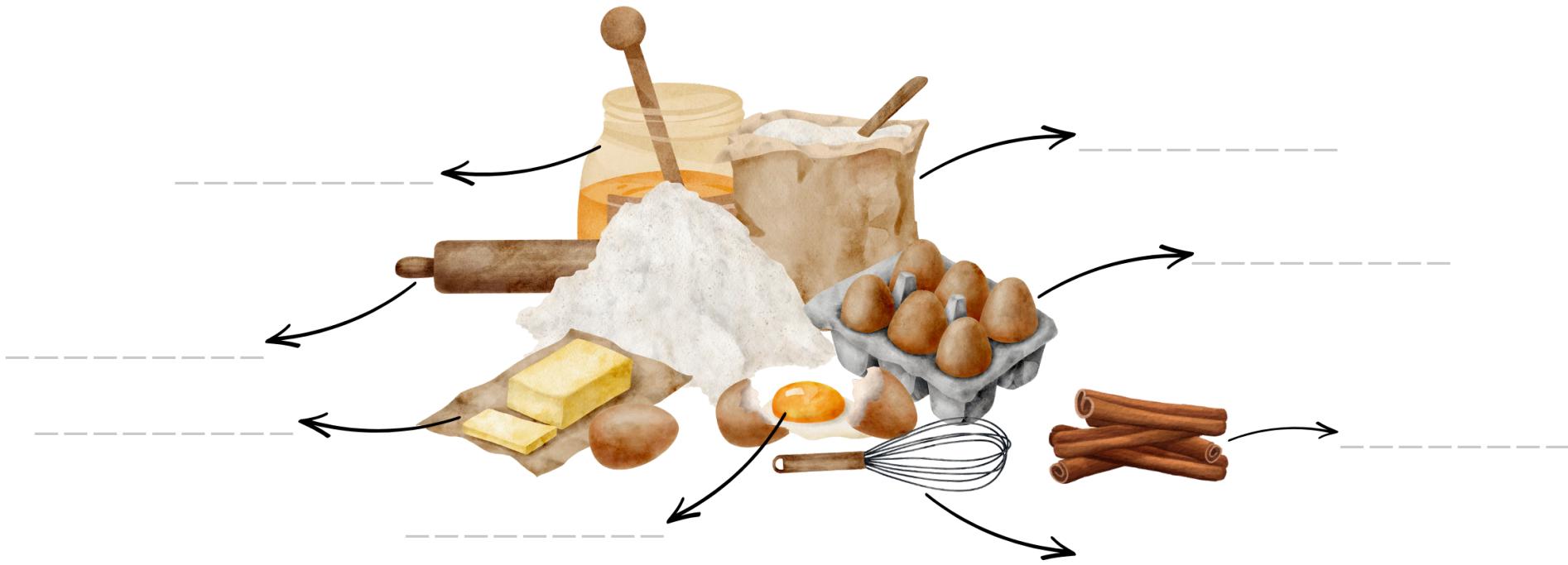
ajouter



faire fondre



mélanger



2

Recette traditionnelle du pain d'épices



Regardez la [vidéo](#), puis expliquez, étape par étape, comment on prépare un pain d'épices. Utilisez des connecteurs : *d'abord*, *ensuite*, *puis*, *après*, *enfin*. Voici la liste d'ingrédients :

- 70g de beurre
- 100ml de lait
- 220g de miel
- 200g de farine
- 6g de levure
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- de la confiture



- d'orange
- 35 g de sucre brun non raffiné
- 1 cuillère à soupe
- d'épices à pain
- d'épices