

# 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



verser



fouetter



cuire / faire cuire / mettre au four



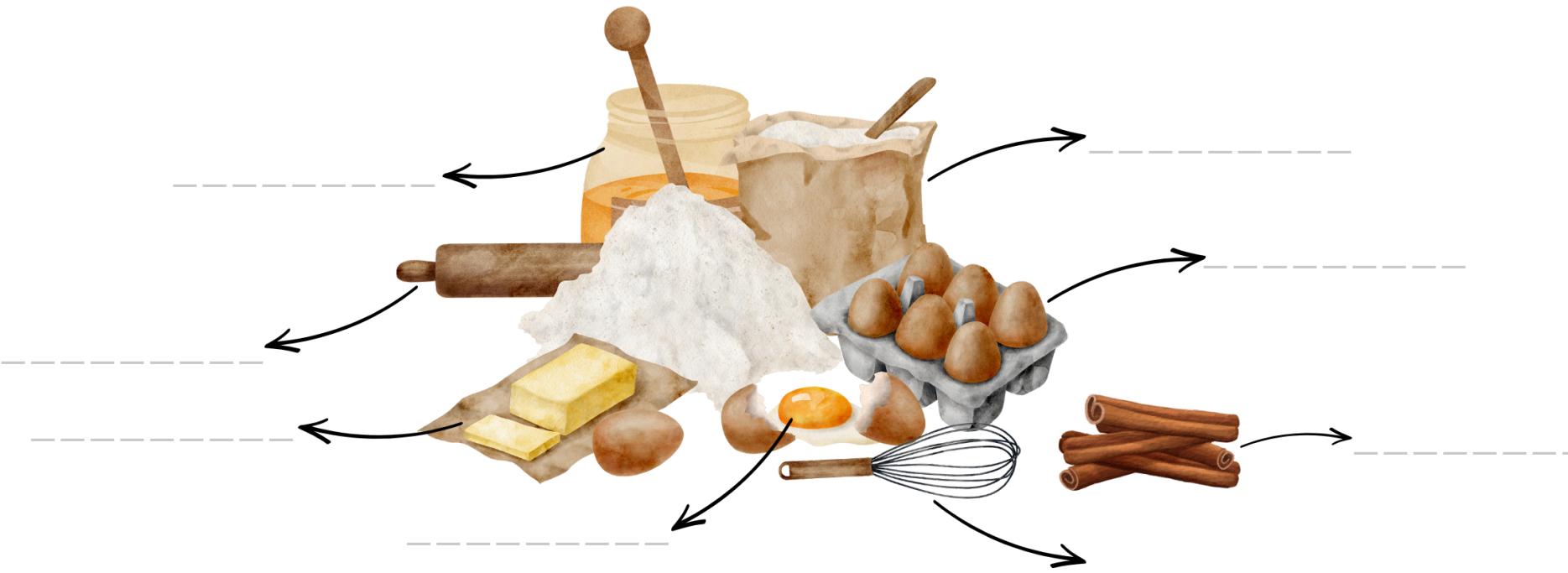
ajouter



faire fondre

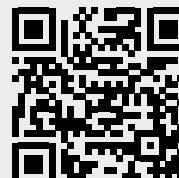


mélanger



## 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



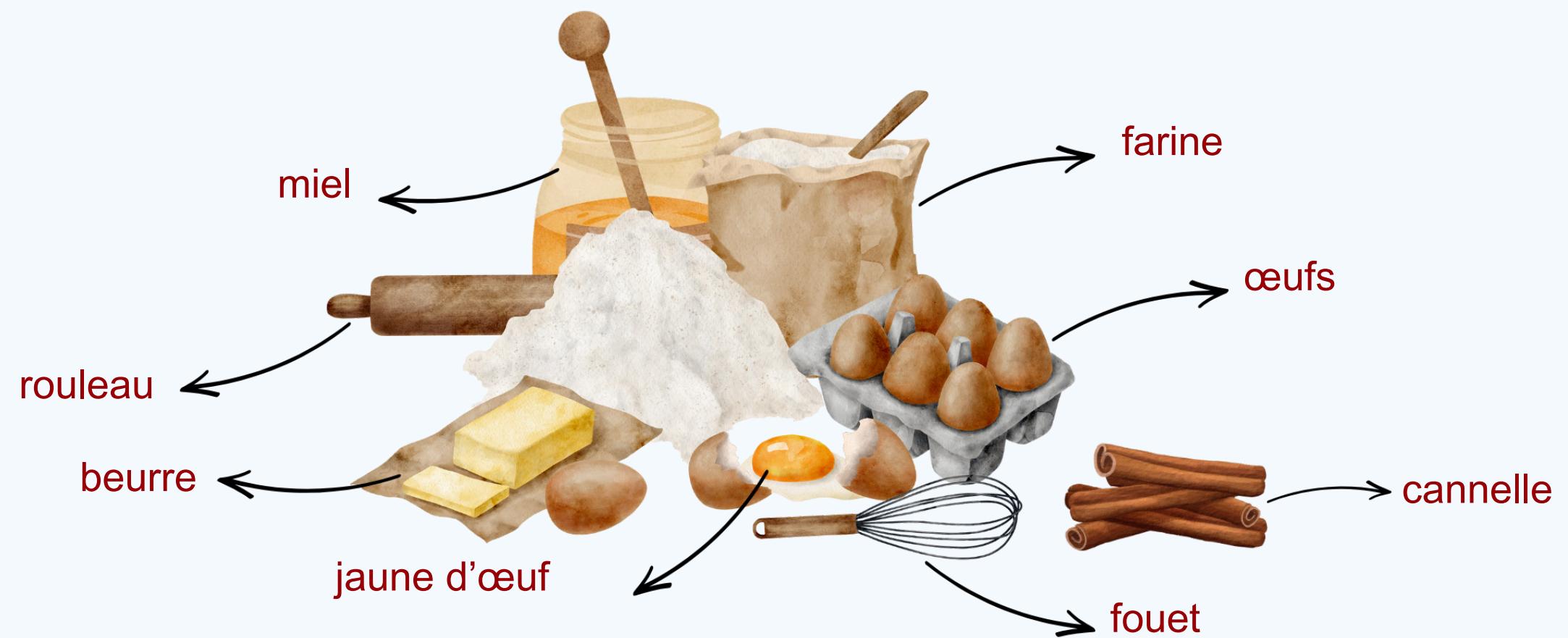
- d'orange
- 35 g de sucre brun non raffiné
- 1 cuillère à soupe
- d'épices à pain
- d'épices

# Histoire du pain d'épices

1. Les épices venaient d'Orient (elles arrivaient de pays lointains apportées par les voyageurs).
2. C'est un moine, dans un monastère de l'est de la France, qui a eu cette idée.
3. Parce qu'il se conservait longtemps sans se durcir, ce qui était pratique pour les voyages et les déplacements.
4. Parce qu'il est devenu un symbole de chaleur et d'hiver, et parce qu'il rappelle une tradition ancienne. On en mange aussi pour son goût et son parfum.



## 2 Vocabulaire



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*.

### Ingrédients :

- 70 g de beurre
- 35 g de sucre brun non raffiné
- 100 ml de lait
- 220 g de miel
- 200 g de farine
- 6 g de levure
- 1 cuillère à soupe d'épices à pain d'épices
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- de la confiture d'orange

### Préparation : (proposition de réponses)

- Préchauffe le four à 175 °C.
- Dans une casserole, mets le lait, le beurre, le miel et le sucre.
- Fais chauffer à feu doux.
- Fais fondre le beurre et laisse-le refroidir.
- Verse le mélange dans un bol.
- Dans un autre bol, mélange la farine, le sel, la levure et les épices.
- Ajoute le mélange liquide dans les ingrédients secs.
- Mélange bien pour obtenir une pâte homogène.
- Ajoute l'œuf et fouette une dernière fois.
- Verse la pâte dans un moule.
- Fais une fine bande de beurre sur le dessus.
- Fais cuire 45 minutes au four.
- À la sortie du four, laisse le pain d'épices refroidir.
- Étale un peu de confiture d'orange sur le dessus.



*Vos notes :*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Cher(e) utilisateur(trice) de nos fiches pédagogiques,*

*Nous tenons à vous rappeler que chaque fiche pédagogique présente sur notre site, [espaceproffle.com](http://espaceproffle.com), est le résultat d'un immense travail accompli par toute notre équipe dévouée. Nous investissons temps, énergie et expertise pour vous offrir des ressources de qualité exceptionnelle pour l'enseignement du français en ligne et en présentiel.*

*Le piratage de ce contenu nuit non seulement à notre entreprise, mais également à l'ensemble de la communauté des professeurs de FLE. Il compromet la possibilité de continuer à créer et à partager ces précieuses ressources éducatives.*

*Nous vous encourageons vivement à soutenir notre travail en achetant légalement nos fiches pédagogiques. En choisissant de les acquérir, vous contribuez à la pérennité de notre projet et nous permettez de continuer à vous fournir des outils pédagogiques de qualité.*

*Nous vous remercions sincèrement pour votre compréhension et votre soutien. En respectant nos droits d'auteur, vous participez activement à la préservation de l'éducation en français pour tous.*

*Cordialement,  
L'équipe d'[espaceproffle.com](http://espaceproffle.com)*

