

ORANGE PAIN D'ÉPICES

Dimanche 28 Janvier 2018

Trouvée dans Santé Magazine, une recette gourmande pour remonter le moral avec ce temps pluvieux et gris

Orange pain d'épices pour 2 personnes et 3pp- 5 spl par part

- 2 oranges non traitées*
- 2 tranches de pain d'épices Gerblé
- 2 cuillérées à café de miel d'oranger
- 20 g d'oranges confites
- 10 g de beurre à 41 %

Préchauffer le four 200 °

Peler les oranges et les couper en tranches fines. Récupérer le jus

Dans 2 emporte-pièces posés sur deux plats allant au four, tasser les tranches d'oranges et les napper de miel

Saupoudrer de pain d'épices émietté, de beurre et d'oranges confites

Arroser de jus d'orange récupéré

Enfourner 15 minutes

Les sortir, les laisser tiédir puis ôter les emporte-pièces et servir



J'ai pris ce pain d'épices moins sucré que le traditionnel

Pour le repas du soir : salade fèves haricots verts thon avec

1 c à c d'huile (5pp- 1 spl) -orange pain d'épices (3pp- 5 sp). Total : 8pp- 6 spl

Très bon dimanche

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés