

LES GATEAUX DE LA JOIE Ou gâteaux pour les nerfs.

25 gr de noix de muscade

25 gr de poudre de cannelle

5 gr de poudre de girofle

750 gr de farine d'épeautre

190 gr de beurre

190 gr de sucre

150 gr de poudre d'amandes douces

2 oeufs

4 c à café de sel

1 soupçon d'eau

Mélanger les poudres de muscade, de cannelle et de girofle.

Mélanger la farine, le sucre, le sel et la poudre d'amandes.

Mélanger ces deux préparations, puis malaxer cette masse obtenue avec le beurre ramolli, y ajouter les œufs, bien malaxer, et ajouter de l'eau pour homogénéiser le tout. La pâte ne doit pas être trop liquide, mais de la même texture de masse que pour des petits gâteaux secs (bredele).

Sur une plaque allant au four garnie de papier sulfurisé, faire des petits tas avec une cuillère à café de cette pâte que vous aurez roulée en boule entre vos mains, vous aplatirez cette boule pour lui donner une forme un peu grossière. Vous pourrez passer un peu d'eau sur cette pâte avant de l'enfourner dans le four chauffé à 180°.

Cuire 20 à 25 minutes, laisser reposer 10 minutes dans le four (selon le four). Ne pas laisser les gâteaux cuire trop longtemps, ils durciraient trop...ils doivent sortir encore moelleux du four. Attendre qu'ils soient froids pour les déguster...

Cette recette de Sainte Hildegarde de Bingen permettait de mettre de bonne humeur et de calmer les nerfs. Cette abbesse exceptionnelle qui vécut au XIIème siècle connaissait les simples (herbes médicinales, épices...) et soignait ses contemporains. Elle est une pionnière de ce l'on appelle la diététique, elle disait qu'il fallait soigner son corps et pour cela soigner son alimentation. L'épeautre était une céréale de base pour l'alimentation idéale du corps. Pour elle il était important que les représentants de Dieu soient dans la joie pour témoigner de la grandeur de Dieu.

Voyez l'effet de ces gâteaux de la joie, et repérez où vous sentez sur votre langue les différentes épices qui rentrent dans la composition de ces gâteaux...Bonne dégustation...A gueter