



PAIN D'ÉPICE AUX CAROTTES PRUNEAUX ET GRAINES DE COURGE



80g nets de pruneaux, 250g de carottes de préférence white satin, 100g de farine de seigle T80, 150g de farine de blé T80, 1/2cc de bicarbonate, 12cl de lait entier, 2 oeufs, 150g de miel toutes fleurs, 2cs d'huile de pépins de courge grillés, 3 pincées de badiane réduite en poudre, 2cs de graines de courges.

Dénoyautez les pruneaux et émincez-les. Pelez et râpez les carottes. Dans le bol du robot équipé de la feuille, ou tout simplement dans un saladier, mélangez le lait, les jaunes d'œufs et le miel, incorporez progressivement les farines tamisées avec le bicarbonate. Terminez par l'huile et mélangez pour obtenir une pâte bien lisse.

Réduisez en poudre 1ou 2 étoiles de badiane, puis incorporez à la maryse les carottes, les pruneaux et la badiane en poudre. Battez les blancs d'œufs au bec d'oiseau, et ajoutez-les au mélange. Tapissez un moule de papier siliconé ou sulfurisé ou utilisez un moule en silicone. Versez l'appareil, parsemez de graines de courges et enfournez à four chaleur tournante préchauffé à 145° pendant une bonne heure. Démoulez et laissez refroidir.