

Atelier "pain d'épices" à Milizac



Les participants à l'atelier
"Pain d'épices" (Photo
Ouest-France)

Dans l'Ouest-France édition du Nord Finistère du mercredi 27 juillet 2011

Un article présente l'atelier Pain d'épice proposé par le REPPI, en cliquant sur le lien ci-dessous vous ouvrirez l'article sur le site d'Ouest-France.

[Tourisme en Iroise Papilles en fête à Ar Stivell - Milizac](#)

Du centre Ar Stivell, se dégageaient les effluves de pain d'épices lundi en matinée. Un atelier cuisine animé par Marcel Huet, apiculteur à Plouzané et représentant le REPPI (Rucher expérimental et pédagogique du Pays d'Iroise) s'est déroulé de 9 h 30 à 12 h.

Le Rucher a pour but de faire connaître l'apiculture à tous, soit dans le cadre de manifestations locales, soit dans un cadre scolaire, et en conseillant les consommateurs pour choisir un miel de qualité. Il s'agit aussi de permettre aux apiculteurs de s'initier et de se perfectionner.

L'abeille, a un rôle prépondérant dans l'environnement puisqu'elle assure, par ses fonctions de butinage toute la fécondation de la flore sauvage et cultivée. En cette saison, goûtez donc une tranche de melon tartinée de miel, hum.

Dans la fabrication du pain d'épices, le miel est un élément prédominant avec de la farine (épeautre, blé, maïs) une matière levante (levure, bicarbonate de potassium, blanc d'oeuf battu..) et des épices (cumin, cannelle, muscade..) des

composants aromatiques (fruits secs en morceaux, orange, citron, poire) et une matière émoullente (eau, thé infusé, cidre) et un peu de beurre, il est le gâteau des sportifs par excellence car c'est le seul gâteau à ne pas contenir de lipides mais uniquement des glucides.

Mieux vaut craquer sur du pain d'épices (40 Kcal par tranche) que sur une barre de céréales choco (450 Kcal)