

Les origines de la fabrication du pain d'épices...

remontent à l'époque de l'ancienne Egypte, où l'on consommait le pain au miel, puis à celle des grecs et celle des romains : c'est le "Panis Mellitus" ou pain d'épices antique.

Dans l'antiquité, on trouve les traces d'un biscuit, composé de miel et de farine, le "pain de l'Hymette", du nom d'une montagne d'Attique réputée pour son miel.

A cette époque, les épices caractéristiques du pain d'épices actuel n'étaient pas utilisées dans le pain miellé, même si la cannelle et le gingembre étaient déjà appréciés par ailleurs.

De même chez les romains le "panis mellitus" était frit et enduit de miel après cuisson, mélange de farine de sésame enrichie de fromage et d'œufs et enduit de miel après la cuisson.

Panis mellitus (pain d'épice antique)

Ingrédients

250 ml de lait (et de l'eau si nécessaire)

une cuillère à café (CC) de bicarbonate de soude

1 cuillerée à café rase d'anis, de cannelle en poudre et de gingembre

500 grammes de farine complète

Levure de Boulanger en grains (diluée dans une tasse d'eau tiède)

250 gr de miel parfumé

250 gr de vergeoise

1 pincée de sel, un petit morceau de margarine .

Panis mellitus (pain d'épice antique)



Préparation

- 1- Préchauffer le four à 220°C
- 2- Beurrer (margarine) et fariner un moule à cake par exemple (=chemiser)
- 3- Dans une casserole, faire chauffer le lait (thermostat 6) et mélanger à la cuillère en bois
- 4- Ajouter le sel et le miel. Continuez à mélanger
- 5- Retirer du feu. Ajouter les épices (anis, cannelle, gingembre, bicarbonate de soude)
- 6- Mettre la farine et la levure (diluée dans une tasse d'eau tiède) dans un saladier. Puis ajouter la vergeoise.
- 7- Ajouter petit à petit le liquide (et eau si nécessaire) et mélanger activement (pas de grumeaux).
- 8- Déposer dans le moule. Cuire à 200°C 40 minutes



Panis mellitus (pain d'épice antique)

Crustulum moule romain



sens commun
CRUSTULUM, I, n
1 siècle avant J.C. HORATIUS (Horace)
friandise n. f : sucrerie ou pâtisserie délicat



Panis mellitus (pain d'épice antique)

Une recette antique proposée par J. Willaume, professeur de latin au Lycée Raymond Queneau, adaptée et présentée pour la mise en œuvre par F. Defromont, enseignante en Section Professionnelle Adaptée, Classe de 4ème 3 au Collège Simone de Beauvoir. Illustrations tirées des sites Vieux outils et art populaire et Actu histoire antique