

Ammeaux au miel.

Mélanger 3 mesures de farine d'épeautre et 2 mesures de miel avec de l'eau tiède délayée de levure de boulanger. Laisser reposer pendant ½ heure.

Ajouter 2 blancs d'œuf et ¼ de mesure de beurre ou de saindoux. Bien pétrir jusqu'à obtention d'une pâte malléable et non collante. Ajuster avec de l'eau ou de la farine en fonction des besoins. Couvrir et laisser reposer une heure dans un endroit chaud.

Façonner des boulettes de la taille d'une noix. Les aplatir et les transpercer avec le manche d'une cuillère en bois ou avec un emporte pièce. Faire tourner doucement sur le manche pour former un anneau.

Enfourner sur une plaque beurrée, dans un four chaud, à 200°. Laisser brunir 15 à 20 minutes.