



GALETTE DES ROIS

20 minutes
45 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 75 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 50 grammes d'eau du robinet
- 3 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 100 grammes de poudre d'amande
- 50 grammes de sucre blanc
- 70 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés"
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 2 unités grande [L] d'oeuf, cru [136 g]
- 3 grammes de vanille, gousse

MODE DE PRÉPARATION

1° 1. Réalisez la pâte feuilletée [ou achetez-la] 2. Préchauffez le four à 210°C. 3. Torréfiez la poudre d'amandes dans une poêle à feu doux. 4. Dans un bol, mélangez le sucre, les oeufs et la farine. 5. Dans une casserole, faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue. Versez le lait encore chaud sur le mélange précédent sans cesser de remuer. Retirez la gousse de vanille. Mettez la crème à feu doux, tout en mélangeant avec une spatule, jusqu'à ce qu'elle épaississe. 6. Ajoutez alors, hors du feu, les amandes et la compote de pommes. Mélangez jusqu'à ce que la crème soit homogène. 7. Si vous avez choisi de faire votre pâte vous-mêmes : divisez la pâte en deux parties au couteau. Étendre la pâte au rouleau à pâtisserie en farinant peu, mais souvent, le plan de travail en formant deux jolis cercles. 8. Déposez un cercle de pâte feuilletée sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Versez la crème aux amandes, étalez-la en laissant 2 cm de libre sur les bords. 9. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, badigeonnez les bords avec un peu de jaune d'oeuf et recouvrez avec la deuxième pâte feuilletée. Dorez la galette au jaune d'oeuf. 10. Dessinez des motifs sur la galette à l'aide de la pointe d'un couteau. Enfourez pour 25 minutes [si la galette dore trop, vous pouvez la couvrir d'une feuille de papier aluminium]. Servez tiède !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (172 g)	% AR
ÉNERGIE	271 kcal	468 kcal	23 %
PROTÉINES	8 g	14 g	28 %
GLUCIDES	24 g	41 g	16 %
SUCRES	10 g	16 g	18 %
LIPIDES	19 g	33 g	47 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	11 g	57 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	16 %
SODIUM	202 mg	349 mg	15 %