

LE GARFOU, OU GALETTE DES ROIS BÉARNAISE



Le garfou ou galette des rois béarnaise est une galette à base de farine, oeufs, levure, sucre, beurre, grains d'anis, eau de fleur d'oranger, rhum, citron et sel. Spécialité béarnaise, le garfou est un type de brioche à l'anis que les Sarrasins auraient diffusé lors de leur présence dans le sud de la France. Sa forme évoque celle du béret tel qu'on le fabrique encore dans la plaine de Nay. Sa consistance se situe entre la brioche et la traditionnelle galette des rois avec ce petit goût d'anis et une couleur spécifiquement béarnaise. Cette recette s'inspire de celle d'une galette béarnaise du XVIIe siècle.

 20 minutes

 5 heures et 45 minutes

 10 portions

INGRÉDIENTS

- 625 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)
- 4 unités très grandes (XL) d'oeuf, cru (292 g)
- 10 grammes de levure de boulanger, compressée
- 150 grammes de sucre blanc
- 125 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 10 grammes de graines d'anis vert
- 25 grammes de fleur d'oranger
- 20 grammes de citron, zeste, cru
- 3 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 10 grammes de rhum

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Délayer la levure dans un demi-verre d'eau légèrement tiède. Mélanger. Ajouter à 100 g de farine dans un bol et pétrir lentement. Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que le levain double de volume. Faire infuser durant 5 à 10 min les grains d'anis dans un demi-verre d'eau. Filtrer et mettre l'infusion dans une casserole. Ajouter le sucre, le beurre, la fleur d'oranger, le rhum et le zeste de citron râpé. Faire fondre à feu doux sans laisser bouillir. Disposer le restant de farine en fontaine sur un plan de travail. Dans le creux, ajouter le sel et casser les oeufs. Pétrir avec un tiers du liquide contenu dans la casserole. Une fois absorbé par la pâte, recommencer avec le second tiers. Au troisième tiers, ajouter le levain et pétrir à nouveau la pâte jusqu'à ce qu'elle n'attache plus. Façonner une couronne avec la pâte. Déposer le gâteau sur la plaque du four munie de papier sulfurisé et légèrement beurrée. Laisser lever 3 ou 4 h dans un endroit tiède. Préchauffer le four à 170°C. Au moment d'enfourner, insérer la fève, dorer à l'oeuf et saupoudrer de sucre cristallisé. Enfourner 20 à 25 min jusqu'à ce qu'elle prenne une belle couleur dorée. Sortir et laisser refroidir. Servir et déguster !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (123 g)	% AR
ÉNERGIE	291 kcal	358 kcal	18 %
PROTÉINES	8 g	10 g	20 %
GLUCIDES	51 g	63 g	24 %
SUCRES	13 g	15 g	17 %
LIPIDES	11 g	14 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	8 %
SODIUM	144 mg	177 mg	7 %