

# Troyes



**DEFI GALETTE DES ROIS**

## **Le défi de la semaine :**

**Nous vous proposons de réaliser votre galette des rois maison, seul(e) ou en famille, en testant l'une des recettes ci-dessous. Vous pouvez prévoir quelques décorations autour pour la mettre en valeur. Et n'oubliez pas la fève !**

**Vous pouvez nous envoyer votre photographie avec votre nom et prénom par mail ([vie.quotidienne@ville-troyes.fr](mailto:vie.quotidienne@ville-troyes.fr)). Nous la publierons sur notre page Facebook « Espaces Intergénérationnels ».**

**En avant pour la plus belle galette des rois !**

## Recette de la galette des rois légère à la frangipane

### **Ingrédients : 8 personnes**

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

2 pâtes feuilletées

100g de poudre d'amande

50 g de sucre en poudre

40 g de beurre en pommade

1 œuf entier

1 jaune d'œuf et blanc séparés

1 fève

1 parfum au choix: fleur d'oranger, extrait de vanille...



### **Préparation**

- 1) Préchauffer le four th 7 (200°C). Mélanger la poudre d'amande, le sucre, le beurre et le parfum dans un saladier. Ajouter l'œuf préalablement fouetté. Batre le blanc du second œuf en neige et incorporer-le au mélange, tout en conservant le jaune.
- 2) Etaler une pâte feuilletée sur une plaque beurrée et garnir le centre avec la frangipane, en laissant 2 cm de bords libres. Insérer la fève et recouvrir de la deuxième pâte feuilletée. Humidifier les bords avec quelques gouttes d'eau et appuyer pour les souder.
- 3) Dorer la galette avec le jaune d'œuf, tracer des traits et percer quelques trous. Enfourner 25 min



La galette des rois contient du beurre ce qui la rend savoureuse mais peu diététique. Sa quantité diminuée et remplacée par un blanc d'œuf battu en neige, la légèreté de la galette et la gourmandise sont au rendez-vous !

## Recette de la galette des rois poire chocolat

### **Ingrédients : 6 personnes**

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

2 pâtes feuilletées

100g de poudre d'amande

100 g de beurre

100 g de chocolat noir

2 poires

2 œufs + 1 jaune

1 c à s de sucre de coco

1 fève



### **Préparation**

- 1) Préchauffer le four th 7 (200°C). Casser le chocolat en morceaux, puis faites-le fondre avec le beurre au bain-marie. Mélanger pour obtenir une préparation lisse.
- 2) Ajouter la poudre d'amande, le sucre de coco et les 2 œufs entiers battus. Peler les poires, ôter le cœur, puis couper la chair en morceaux.
- 3) Dérouler la pâte, répartir dessus la préparation au chocolat, puis les morceaux de poire. Mettre dessus la deuxième pâte feuilletée. Coller les 2 bords. Inciser la pâte dessus et dorer au pinceau avec le jaune d'œuf.
- 4) Enfourner 30 min.



Le sucre de coco a un fort pouvoir sucrant avec un index glycémique bas (35). Il contient des nutriments intéressants : magnésium, zinc, fer, vitamines du groupe B, des antioxydants et des acides aminés.