**« LA » GALETTE DES ROIS**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de réfrigération : 20 minutes

Temps de cuisson : 20/25 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

**Ingrédients pour 6/8 personnes:**

2 pâtes feuilletées du commerce (voir Conseil)

125 g de poudre d’amandes

125 g de beurre doux (pommade)

100 g de sucre en poudre

30 g de farine

2 œufs + 1 jaune

1 cuillère à soupe de rhum brun

½ cuillère à café d’extrait d’amandes amères

Matériel :

1 Feuille de cuisson anti-adhésive ou du papier sulfurisé

1 Pinceau à pâtisserie

Préparation :

Dans un saladier travailler le beurre pommade avec la poudre d’amandes, le sucre, les deux œufs et la farine.

Lorsque le mélange est homogène ajouter le rhum et l’extrait d’amandes amères.

Sur la plaque du four étaler la feuille de cuisson.

Dans un petit bol délayer le jaune d’œuf avec un tout petit peu d’eau.

Dérouler la première pâte feuilletée et avec un pinceau badigeonner au jaune d’œuf le pourtour de la pâte.

Etaler la préparation aux amandes en laissant un bord de 2 à 3 cm sur tout le pourtour puis positionner la fève.

Recouvrir avec la deuxième pâte feuilletée et souder les bords en appuyant légèrement sur tout le tour de la galette puis la retourner délicatement sur la plaque du four.

Badigeonner au pinceau la surface de la galette puis chiqueter le pourtour et décorer le dessus à l’aide de la pointe d’un couteau (voir conseil).

Badigeonner au pinceau la surface de la galette

Piquer, avec la pointe d’un couteau, la galette au centre et 5 ou 6 fois sur le tour contenant la préparation aux amandes.

Réserver la galette au frais pendant 20 minutes.

Pendant ce temps préchauffer le four à 190°.

Après 20 minutes de réfrigération enfourner pour 20 à 25 minutes suivant le four.

Déguster tiède ou froid.

Conseil :

Pour la pâte feuilletée en général je la fais faire à mon boulanger mais pour les 4 réalisées aux vœux d’Antoine j’ai utilisé des pâtes « Herta Secret de Grand-Mère plus Epaisse » qui est parfaite.

Conservez les au réfrigérateur jusqu’au moment de leur utilisation car elles se réchauffent très vite et deviennent à ce moment là molles et impossibles à travailler.

Pensez à sortir votre beurre la veille ou le matin pour le soir, le beurre doit être pommade c’est-à-dire très mou mais surtout pas fondu.

Si vous ne vous sentez pas de retourner la galette laissez là comme elle est et décorez là, le fait de la retourner donne une galette plus lisse et plus uniforme.

Pour chiqueter (marquer la pâte autour de la galette avec des petits coups de couteaux) et faire le dessin du dessus de la galette utilisez la pointe d’un petit couteau mais coté « dos » pas du côté de la lame vous passeriez à travers la pâte et ce n’est pas le but de l’opération.

L’étape de la réfrigération et très importante car elle permet à la pâte feuilletée de bien monter à la cuisson, retenez ce procédé il est le même à chaque fois que vous utilisez de la pâte feuillée.

PETITE ASTUCE : Pour que votre galette soit bien brillante badigeonnez la à la sortie du four avec un sirop de sucre (50 g de sucre pour 50 g d’eau portés à ébullition et refroidi) ou avec « astuce » du Canadou (sirop de sucre pour cocktail vendu en supermarché au rayon apéritifs ).

Et enfin pour ne pas oublier la fève ce qui arrive souvent, faites comme moi, je pose une grosse fiche sur mon plan de travail à côté de moi marquée *FEVE*.

Coté forme :

On dit souvent que les amandes sont trop grasses ou trop salées... Mais au contraire, elles sont pleines de vertus ! **Bonnes pour le cœur, excellentes pour l’estomac et le transit, antioxydantes**...

L’amande est l’aliment idéal pour ceux qui souhaitent limiter leur prise de poids, tout en mangeant un aliment riche en nutriments et doté d’un effet de satiété.  
D’autant qu’une poignée d’amandes d’environ 28 grammes soit 160 calories, est une excellente source de **vitamine E et de magnésium**, ainsi qu’une bonne source de **protéines et de fibres**. Les amandes apportent en outre du **potassium, du calcium, du phosphore, du fer et des acides gras mono** **insaturés** (les « bonnes » graisses).

Consommer des amandes quotidiennement aide à baisser le taux de cholestérol dans le sang. C’est ce que démontre une étude réalisée en Iran en 2010 sur l’action d’une supplémentation quotidienne d’amandes durant 4 semaines chez des patients sujets ayant un taux de cholestérol élevé.