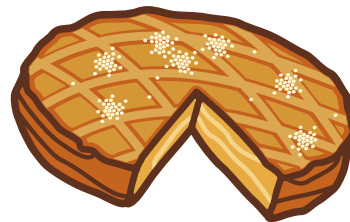


Recette de la galette des rois



Niveau de difficulté



Intérêts et apports de l'activité

- Apprendre à suivre une méthodologie
- Organiser son plan de travail
- Compter, diviser et multiplier si les proportions sont modifiées
- Apprendre à cuisiner

Ustensiles

- Moule à tarte
- Bol
- Fourchette
- 1 cure-dents
- Pinceau alimentaire

Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées
- 75 g de sucre
- 100 g de poudre d'amandes
- 50 g de beurre mou
- 1 jaune d'œuf
- 1 fève
- 1 œuf

Réalisation

- Préchauffer le four à 210° C (thermostat 7).
- Mélanger dans le bol la poudre d'amandes, le sucre, l'œuf et le beurre mou.
- Disposer la 1^{ère} pâte feuilletée dans un moule à tarte et la piquer avec une fourchette.
- Étaler le contenu du bol sur la pâte et déposer la fève sur un bord.
- Refermer la galette avec la 2^{ème} pâte et bien coller les bords.
- Dessiner un motif à l'aide d'un cure-dents sur le dessus de la galette (par exemple une couronne).
- Étaler avec un pinceau alimentaire un jaune d'œuf sur le dessus de la galette.
- Lorsque le four est chaud, mettre au four pendant 30 minutes environ.
- Surveiller la cuisson.

La galette est prête à être dégustée en famille !



Astuces de Julie
Diététicienne

La galette des rois est l'un des desserts les plus riches en calories ! Une part de ce gâteau coupé en 8, vous apportera 400 kcal. L'apport en sucre et en graisse représentera l'équivalent de 5 pierres de sucres et d'une grosse cuillère à soupe d'huile !
Idée menu équilibré : papillote de poulet au fromage blanc / julienne de légumes / galette des rois / salade de fruits.

