



GALETTE DES ROIS

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



1 galette des rois

Préparation 30 min

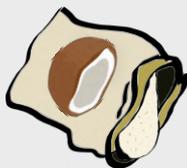
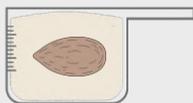
Cuisson 30 min

ATKINS

1 galette = 16 parts
1/8 de galette = 2 parts

Kcal : 2257 kcal
Lipides : 209 g
Glucides : 16 g
Protéines : 78 g

Ingrédients



INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 120 g de poudre d'amande bio Vahiné® (4 g de glucides/100 g)
- 30 g farine de coco (≤ 24 g de glucides/100g)
- 10 g de beurre
- 1 oeuf (+ 1 jaune d'oeuf)

Pour la frangipane :

- 100 g de poudre d'amande bio Vahiné®
- 70 g de beurre
- 30 g d'édulcorant (type Sugarly®)
- 2 oeufs

PRÉPARATION DE LA PÂTE

Dans un saladier, mélanger la poudre d'amande et la farine de coco.

Ajouter le beurre pommade et mélanger le tout à l'aide des doigts.

Ajouter l'œuf et former une boule.

Diviser la pâte en deux boules de taille identique.



GALETTE DES ROIS

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



1 galette des rois

Préparation 30 min

Cuisson 30 min

ATKINS

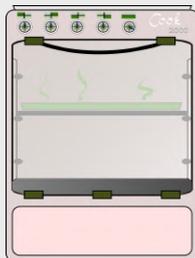
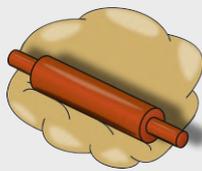
1 galette = 16 parts
1/8 de galette = 2 parts

Kcal : 2257 kcal

Lipides : 209 g

Glucides : 16 g

Protéines : 78 g



Astuce



* Il est possible d'ajouter quelques gouttes d'extrait d'amande amère.



PRÉPARATION DE LA FRANGIPANE

Dans un saladier, fouetter le beurre pommade et l'édulcorant.

Ajouter la poudre d'amande puis les œufs afin d'obtenir un mélange bien homogène.

Réserver au frais.

MONTAGE DE LA GALETTE

Préchauffer le four à 170°C.

Étaler chaque boule de pâte en un disque fin d'environ 20 cm de diamètre à l'aide d'un rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier cuisson.

Placer la première pâte sur une plaque du four.

Étaler la crème d'amande de façon homogène sur la pâte.

Déposer la deuxième pâte au-dessus. Bien sceller les bords. Il est possible de couper la pâte qui dépasse.

Battre un jaune d'œuf et badigeonner la galette à l'aide d'un pinceau.

Enfourner 30 minutes afin d'obtenir une belle couleur dorée.