



# Eco Atelier "Je fais moi même"

Jeudi 12 janvier 2023

## « Tout le monde a le droit à sa galette »

*Dans cet atelier vous apprendrez à confectionner*

- *une galette Végan (sans beurre ni matière grasse animale), avec sa pâte maison expliquée pas à pas*
- *et une galette à index glycémique bas pour les diabétiques,*

*De quoi régaler toute la famille !*

### **Préparation n°1 : Recette de la pâte feuilletée Vegan rapide**

<https://perleensucre.com/pate-feuilletee-rapide-vegan/>

#### Ingrédients pour 730 g de pâte

- 300 g de farine T55
- 280 g de margarine **solide bien froide** (la margarine « molle » à tartiner ne convient pas ici – voir précision en bas de l'article)
- 145 ml d'eau **froide** (qui sort du réfrigérateur)
- 6 g de sel fin

#### Matériels spécifiques indispensables

- Du film alimentaire
- Un [rouleau à pâtisserie](#)
- Un [pinceau à pâtisserie](#)

#### Préparation de la pâte

Dans le bol de votre robot ou dans un récipient (si vous réalisez la pâte à la main), mélangez la farine et le sel puis ajoutez par-dessus la margarine coupée en morceaux (elle doit sortir du réfrigérateur) ainsi que l'eau froide.

À l'aide de la feuille du robot, mélangez tous les ingrédients pendant 30 secondes à 1 minute à vitesse minimale, ou en la malaxant du bout des doigts si vous la réalisez à la main.

Ici, le but n'est pas d'obtenir une pâte homogène. Au contraire, **il faut bien veiller à conserver des bons morceaux de margarine apparents**. C'est très important, car c'est ce qui permettra à votre pâte de bien feuilleté.

Rassemblez la pâte afin de former une boule, filmez-la puis conservez-la au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

### Tourage

Farinez généreusement votre plan de travail, déposez la boule de pâte dessus et farinez-la également.

Étalez la pâte de façon à former un rectangle (*le mien fait environ 35 cm sur 25 cm*) en ajoutant de la farine autant que nécessaire sous et sur la pâte de façon à éviter qu'elle ne colle au plan de travail ou au rouleau. Il faut étaler la pâte doucement en exerçant une pression régulière.

**Vous allez à présent faire ce que l'on appelle deux tours simples :**

Pour cela, commencez par retirer l'excédent de farine sur la pâte à l'aide d'un pinceau.

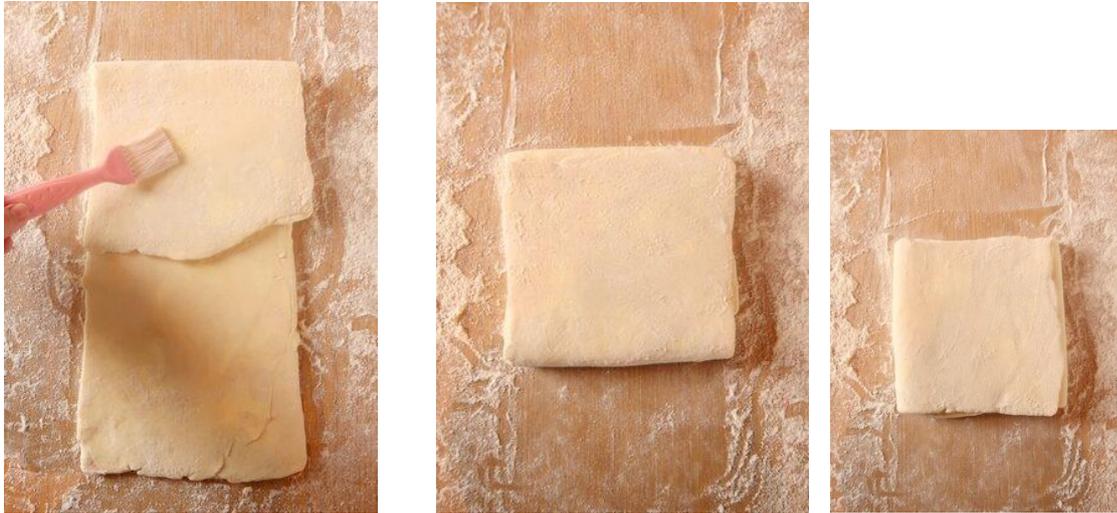
Pliez le tiers du haut vers vous-même (*donc vers le bas*) au centre de la pâte, retirez l'excédent de farine puis pliez le tiers du bas à l'opposé (*donc vers le haut*) par-dessus le premier tiers plié.



Tournez le pâton d'un quart de tour vers la droite.

Farinez votre plan de travail, étalez de nouveau la pâte en un grand rectangle et retirez l'excédent de farine.

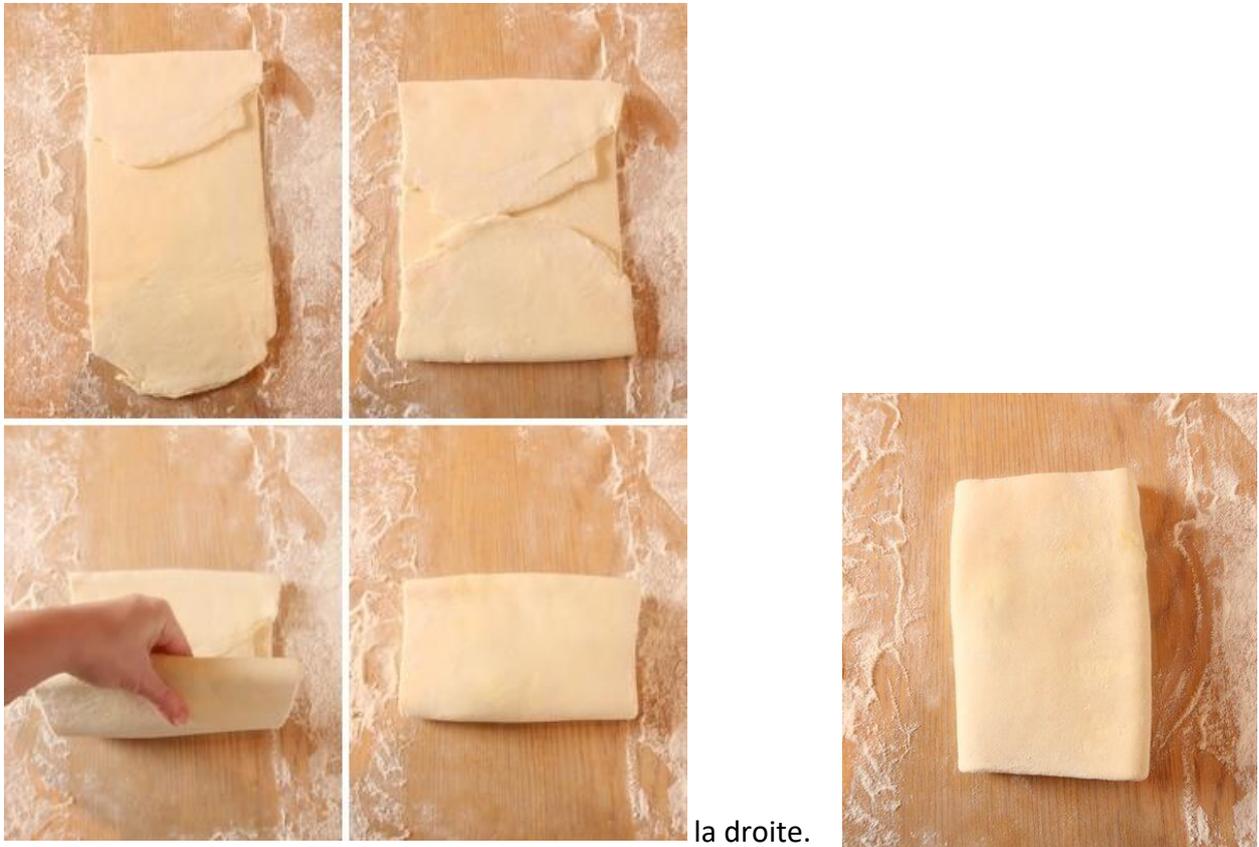
Faites de nouveau un tour simple en pliant le tiers du haut vers le centre de la pâte, en retirant l'excédent de farine puis en pliant le tiers du bas vers le haut par-dessus le premier tiers plié. Tournez le pâton d'un quart de tour vers la droite.



Farinez votre plan de travail, étalez de nouveau la pâte en un grand rectangle et retirez l'excédent de farine.

**Désormais, vous allez réaliser deux tours doubles :**

Pliez les deux extrémités de la pâte sur le milieu de celle-ci, retirez l'excédent de farine puis repliez la pâte en deux (*partie du bas vers le haut*). Tournez le pâton d'un quart de tour vers



Farinez votre plan de travail, étalez de nouveau la pâte en un grand rectangle et retirez l'excédent de farine.

Faites de nouveau un tour double en pliant les deux extrémités de la pâte vers le milieu de celle-ci, en retirant l'excédant de farine puis en repliant la pâte en deux (*partie du bas vers le haut*).



Enveloppez-la pâte dans du film alimentaire et réservez-la au réfrigérateur au moins 30 minutes avant de l'utiliser.

En étant bien filmée, la pâte peut se conserver 3 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur (*la décongélation doit se faire au réfrigérateur*).

## **Préparation n° 2 : Recette de la galette des rois {vegan}**

<https://perleensucre.com/galette-des-rois-vegan/>



Ingrédients pour une galette de 22 cm de diamètre – 6 à 8 personnes

- 730 g de [pâte feuilletée maison](#) ou 2 pâtes feuilletées rondes du commerce (*épaisses si possible*)

**Pour la crème d'amandes :**

- 100 g de margarine végétale (*j'utilise la [Fruit d'Or 100% végétal](#)*)
- 120 g de poudre d'amandes
- 80 g de sucre glace
- Quelques gouttes d'arôme d'amande amère ou une cuillère à soupe de rhum

- 60 ml de crème végétale d'amande (*celle de la marque [Bjorg](#) pour moi – à défaut vous pouvez utiliser une autre crème végétale*)
- 15 g de fécule de maïs

#### **Pour la dorure :**

- 20 ml de crème végétale (*au choix*)
- 10 ml de sirop d'agave

#### **Pour le sirop :**

- 20 ml d'eau
- 20 g de sucre en poudre
- Une cuillère à café de rhum ou d'arôme vanille (*facultatif*)

#### Matériels spécifiques indispensables

- Un [rouleau à pâtisserie](#)
- Un [cercle de 24 cm](#) et un autre de [22 cm](#) (*si vous n'en avez pas vous pouvez utiliser une assiette, un moule à gâteau rond, un récipient..*)
- Deux [plaques à pâtisserie](#) + deux feuilles de papier cuisson
- Un [pinceau à pâtisserie](#)
- Un couteau bien aiguisé

#### Préparation de la crème d'amandes

1. Dans un récipient ou dans le bol de votre robot à l'aide de la feuille, mélangez la margarine, la poudre d'amandes, le sucre glace, et l'arôme d'amande amère ou le rhum.
2. Ajoutez la crème végétale en deux fois tout en mélangeant vivement après chaque ajout.
3. Incorporez la fécule et mélangez de nouveau jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène.
4. Réservez.

#### Montage de la galette

1. Farinez votre plan de travail puis étalez les deux pâtons de pâte feuilletée sur environ 3 mm d'épaisseur.
2. À l'aide d'un cercle de 24 cm de diamètre (*si vous n'avez pas de cercle vous pouvez utiliser une assiette, un moule à gâteau rond, un récipient..*) détaillez un disque dans chacune des pâtes.
3. Déposez un premier disque sur une plaque recouverte de papier cuisson.
4. Répartissez la crème d'amandes en laissant 3 cm de pâte libre sur le bord.
5. À l'aide d'un pinceau, humidifiez les bords de la pâte avec de l'eau (*c'est ce qui va permettre ensuite de bien souder les deux disques ensemble*).
6. Disposez la fève sur les bords extérieurs de la crème d'amandes (*afin de limiter les chances de tomber dessus lorsque vous couperez la galette*) en l'enfonçant.
7. Déposez le second disque de pâte feuilletée par-dessus.
8. Soudez les deux disques de pâte en appuyant légèrement (*sans écraser le feuilletage*) avec les doigts sur tout le pourtour.

9. Posez un cercle de 22 cm de diamètre par-dessus (*comme plus haut si vous n'avez pas de cercle vous pouvez utiliser autre chose*) puis appuyez légèrement dessus de façon à souder parfaitement les deux pâtes. Ensuite, coupez la pâte qui dépasse à l'aide d'un couteau bien aiguisé afin d'obtenir des bords bien nets (*cela permettra à la pâte de pousser uniformément pendant la cuisson*).
10. Réservez la galette au congélateur pendant 15 minutes.
11. Après ce laps de temps, retournez la galette afin d'avoir le côté le plus régulier au dessus.
12. Pour cela, posez un second *papier cuisson* et une seconde plaque sur la galette puis retournez le tout d'un geste rapide, et enfin retirez *la feuille* et la plaque qui étaient dessous et qui sont maintenant dessus. Ainsi la surface est bien plane.
13. Mélangez la crème végétale et le sirop d'agave pour la dorure et badigeonnez la galette à l'aide d'un pinceau.
14. Faites un petit trou au centre à l'aide d'un cure-dent de façon à créer une « cheminée » qui permettra à la vapeur dégagée lors de la cuisson de s'échapper.
15. Dessinez les motifs de votre choix sur la surface avec la pointe d'un couteau. Si vous voulez faire comme moi, vous pouvez vous aider d'un cercle pour tracer la première courbe, puis poursuivez sans le cercle en suivant la courbe du premier tracé.
16. Piquez 4 à 5 trous dans la galette à l'aide d'un cure-dent (*piquez dans les motifs pour que cela se voit moins*).
17. Préchauffez le four à 200°C et pendant ce temps, disposez la galette au réfrigérateur.

#### Cuisson de la galette

1. Enfourez la galette dans le four préchauffé à 200°C et baissez immédiatement à 180°C. Faites-la cuire pendant 40 minutes à plus d'1 heure de cuisson (*la durée est large car elle est variable selon les fours donc surveillez bien*) jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
2. Pendant ce temps, réalisez le sirop : placez l'eau, le sucre et le rhum ou l'arôme vanille dans une petite casserole, portez à ébullition quelques minutes puis réservez.
3. Dès la sortie du four, badigeonnez la galette de sirop à l'aide d'un pinceau pour la faire briller.
4. Laissez-la refroidir sur une grille.

## Préparation n° 3 : Recette de la galette des rois à la pomme sans sucre ajouté

<https://www.recette-pour-diabetique.com/galette-des-rois-a-la-pomme-sans-sucre-ajoute/>



- **Produit:** 1 galette (8 Portions)
- **Glucides par part:** 30 g
- **Préparation:** 30 mins
- **Cuisson:** 60 mins
- **Prêt dans:** 1 hr 30 mins

environ 30g de glucides par part - dont près de 20g de sucres complexes (féculents) et 10g de sucres simples

### Ingrédients

- 450 g Pomme *environ 11g de glucides simples pour 100g*
- Plus ou moins 20 cl d'eau selon la consistance des pommes
- 1/3 CAC Cannelle
- 1 CAC extrait Vanille
- 150 g amande en poudre *environ 8g de glucides simples pour 100g*
- 1/2 CAC Amande amère
- 2 oeuf
- 1 jaune d'oeuf
- 2 pâtes feuilletées *environ 40g de glucides pour 100g*

### Instructions

1. Eplucher, enlever le cœur des pommes puis coupez les en morceaux. Cuire environ 30mn à feu moyen pour réaliser une compote - le jus doit bien réduire (si trop liquide, continuer la cuisson) - Ajouter la cannelle et l'extrait de vanille. Laisser refroidir.
2. Fouetter 2 oeufs avec la poudre d'amande, ajouter la compote et l'extrait d'amande amère.
3. Placer une des pâtes sur une plaque ou un moule à tarte - Etaler en circulaire la préparation dessus à 2cm du bord. Placer la fève - Humecter avec un peu d'eau le tour - placer la 2ème pâte dessus et bien souder les bords en les retournant.
4. A l'aide de la pointe d'un couteau, faites des motifs sur le dessus de la pâte (des losanges par exemple) puis badigeonner avec du jaune d'oeuf dilué dans une CAS d'eau.
5. Préchauffer le four à 210° Enfourner la galette 25 à 30 minutes (elle doit juste être dorée). Servir froide ou tiède.