

GALETTE FRANGIPANE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

Pour la crème d'amandes :

- 3 œufs
- Beurre (1/2 sel ou doux) 150g
- Sucre en poudre 150g
- Poudre d'amandes 150g
- Quelques gouttes d'arôme amande

Pour la crème pâtissière :

- Lait entier (ou 1/2 écrémé) 125mL
- 1/2 jaune d'œuf
- Gousse de vanille 1/4
- Sucre en poudre 15g
- Maïzena 12g
- Farine blanche 12g

Pour la dorure :

- 1 jaune d'œuf
- Lait (entier ou 1/2 écrémé) 1 càs
- + 1 fève

Astuces :

- Remplacer les amandes par d'autres fruits oléagineux : noix, noisettes, pistaches...
- Ajouter des fruits de saison : pommes, poires, framboises...

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 45 minutes
Pour 4 personnes

Préparer la crème d'amandes :

1. Au bain-marie ou au micro-ondes : faire **fondre** le beurre.
2. Dans un **saladier** : **fouetter** les œufs, le sucre, le beurre fondu, la poudre d'amandes et l'arôme amande.

Préparer la crème pâtissière :

1. **Fondre** la crème de vanille pour récupérer les grains.
2. Dans une **casserole** : faire chauffer le lait et les grains de vanille et réserver.
3. Dans un **saladier** : **fouetter** le jaune d'œuf, le sucre, la maïzena et la farine.
4. **Verser** le mélange lait/grains de vanille, fouetter puis **verser** le tout dans la casserole et faire **épaissir** en fouettant en continu sur feu moyen/fort.

Finition de la frangipane et assemblage de la galette :

1. **Mélanger** la crème d'amandes et la crème pâtissière (= frangipane) et réserver **au frais 30 minutes** (la garniture va durcir et s'étalera mieux).
2. Sur une **grille à pâtisserie** : déposer une feuille de papier sulfurisé et la 1ère pâte feuilletée par-dessus.
3. À l'aide d'une fourchette, **piquer** le fond de tarte.
4. **Verser** la crème frangipane en laissant les bords libres et déposer la fève.
5. Déposer la 2ème pâte feuilletée et rabattre les bords.
6. À l'aide d'un pinceau en silicone : **badigeonner** la galette du mélange jaune d'œuf/lait.
7. À l'aide d'un couteau, réaliser des **décorations** puis faire quelques **petits trous** sur la surface de la galette.
8. Enfourner **30 à 40 minutes** environ à **180°C** (la galette doit dorer), le temps de cuisson peut varier selon les fours.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr