

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

## La galette des rois

Attendue avec impatience par les gourmands, la galette des rois illustre à merveille le mois de janvier.

Que l'on préfère la version briochée aux fruits confits ou bien à la frangipane,  
on la retrouve sous différentes déclinaisons.

Une galette sans fève, n'est pas une galette des rois. Mais connaissez-vous l'origine de la fève ? Cette tradition remonte au temps des Romains qui, au début de janvier, lors des grandes fêtes de l'Antiquité Romaine, élisait le roi du festin grâce à une fève blanche ou noire. Aujourd'hui, les fèves sont devenues de véritables objets de convoitise, surtout pour les collectionneurs que l'on appellent des fabophiles.

Symbole de convivialité, la galette des rois unis et permet de poursuivre l'esprit de partage

**Surprenez vos invités avec des galettes des rois aux formes et saveurs originales...**



Optez pour des formes surprenantes, façon roulée,  
en sucettes ou bien en individuelles.

*Vu sur Pinterest®*



Jouez avec les saveurs : frangipane aux pralines roses,  
aux pistaches ou bien aux poires et au chocolat

*Vu sur Pinterest®*

# Brioche des rois provençale

## Ingrédients pour une brioche

80 ml de lait demi-écrémé tiède  
10 g de levure fraîche de boulanger  
280 g de farine de type T45  
1 œuf de calibre moyen  
4 cuillères à soupe de sucre  
1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger  
1/2 cuillère à café de sel  
70 g de beurre mou coupé en dés  
Sucre en grains pour la décoration  
1 fève



La veille au soir, émiettez la levure de boulanger dans le lait tiède et laissez reposer une dizaine de minutes.

Mélangez la farine, le mélange lait et levure, le sucre, la fleur d'oranger, l'œuf et le sel.

Évitez que le sel et la levure entrent en contact.

Pétrissez jusqu'à obtenir une consistance souple et élastique.

Une fois cette consistance obtenue, ajoutez le beurre et pétrissez à nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé à la pâte.

Mettez ensuite votre pâton dans un saladier.

Laissez reposer environ une heure à température ambiante.

Mettez ensuite votre pâton au réfrigérateur dans la partie la moins froide pour la nuit en filmant le saladier.

Le lendemain matin, sortez le pâton. Si vous coupez la pâte, il doit y avoir de minuscules alvéoles.

Pétrissez-la quelques minutes.

Ajoutez la fève. Laissez reposer 5 minutes puis faites un trou au milieu de votre pâton et étirez-la pour former une couronne.

Déposez votre couronne sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et laissez à nouveau lever pendant 1h30 à 2h à l'abri des courants d'air.

Badigeonnez de lait avec un pinceau et saupoudrez de sucre en grains pour la décoration.

Enfournez dans un four non préchauffé (à froid), thermostat 150°C, chaleur tournante pour une vingtaine de minutes.

Laissez refroidir sur grille avec dégustation.

*Recette vue sur Papilles et Pupilles*



## Vrai/faux autour de la fève :

1 / La fève est originaire de l'Amérique du Sud : Vrai ou Faux

2 / La fève est riche en fibres : Vrai ou Faux

3 / L'Italie est le 1<sup>er</sup> producteur en Europe : Vrai ou Faux

4 / La gousse qui contient les fèves peut contenir jusqu'à 12 grains : Vrai ou Faux

5 / La fève fraîche est de couleur verte : Vrai ou Faux

Réponses : Faux : Moyen orient / Vrai / Faux : Espagne / Faux : Jusqu'à 9 grains / Vrai

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Janvier 2017—N°27



Retrouvez nous sur le site  
de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)