

# GALETTE DES ROIS AUX POMMES

Recette sucrée : Janvier 2019



## Ingrédients

- 450 g de pommes
- 40 cl de jus de pommes
- 1/3 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café d'extrait vanille
- 150 g d'amandes en poudre
- 1/2 cuillère à café d'amandes amères
- 2 œufs
- 1 jaune d'œuf
- 2 pâtes feuilletées



Recette élaborée par  
notre équipe de  
diététiciennes

Pour 8 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

## Préparation



- Epluchez et enlevez le cœur des pommes puis coupez-les en morceaux. Cuissez-les environ 30 min à feu moyen avec le jus de pommes pour réaliser une compote - le jus doit bien réduire (si trop liquide, continuez la cuisson) - Ajoutez la cannelle et l'extrait de vanille. Laissez refroidir.
- Fouettez les 2 œufs avec la poudre d'amande, ajoutez la compote et l'extrait d'amande amère.
- Placez une des pâtes sur une plaque ou un moule à tarte - Etalez en circulaire la préparation dessus à 2 cm du bord. Placez la fève. Humectez avec un peu d'eau le tour - Placez la 2ème pâte dessus et soudez bien les bords en les retournant.
- A l'aide de la pointe d'un couteau, faites des motifs sur le dessus de la pâte puis badigeonnez la avec du jaune d'œuf dilué dans une cuillère à soupe d'eau.
- Préchauffez le four à 210° - Enfourez la galette 25 à 30 minutes (elle doit juste être dorée). A servir froide ou tiède.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : 388

Protides : 8,1 g

Glucides : 32,7 g

Lipides : 24 g

Valeurs nutritionnelles par portion :

Kcal : 458

Protides : 10,1 g

Glucides : 40,8 g

Lipides : 30 g

Atouts  
nutritionnels



Dessert réduit en matières  
grasses et sans sucre  
ajouté.

Pas besoin d'édulcorant, la  
pomme sucre  
naturellement la galette !