

Galettes des rois originales et allégées

Galettes des rois originales et allégées



Tu en as assez de la traditionnelle galette à la frangipane, avec sa pâte feuilletée pleine de beurre, qui a tendance à te rester sur l'estomac ? Tu sais déjà que tu vas en manger durant des jours ou des semaines, avec la famille, les amis, au bureau, chez les voisins, à l'école de tes minots, et que ça risque de bien vite se terminer en overdose ? Tu rêves de changement ? D'originalité ? Alors cet ebook est fait pour toi ! Ici, pas de recettes riches et grasses, juste de la gourmandise et du plaisir, avec des galettes totalement revisitées et sans cette fameuse pâte. Certaines sont même cuites à la vapeur douce, grâce au [Vitaliseur de Marion Kaplan](#) ([contacte moi](#) pour obtenir une réduction sur l'achat de ce super appareil de cuisson saine).

Sommaire :

[Mini frangipanes véganes et sans gluten](#)

[Galette des rois à IG bas avec nougatine d'amande](#)

[Galettes de brick au potimarron et à la vanille](#)

[Dacquoise chocolat menthe façon couronne des rois](#)

[Couronne des rois aux figues et raisins](#)

[Galette des rois bretonne chocolat noisette, à la vapeur douce](#)

[Douceurs des rois à la vapeur douce](#)

[Galettes des rois salées au lapin et chorizo](#)

Mini frangipanes véganes et sans gluten



Pour 12 minis frangipanes, il te faut :

- 160g de jus de pois chiches
 - 3 pommes
 - 80g de poudre d'amande
- 90 de farine mix sans gluten (*acheté tout prêt ou à faire toi même*)
 - 20g de stevia

Galettes des rois originales et allégées

- 1CC de fleur d'oranger
- 1/2 sachet de levure sans gluten
- amandes (*facultatif*)

La recette :

Dans un saladier, mélange la poudre d'amande, la farine, la stevia et la levure.

Ajoute la fleur d'oranger.

Épluche les pommes, râpe les et ajoute les à la préparation.

Mélange bien (*les pommes doivent s'écraser en partie, créant une pâte un peu épaisse*).

Monte le jus de pois chiches en neige (*c'est un peu plus long qu'avec des œufs*).

Incorpore le délicatement à la pâte, celle-ci devenant plus liquide, mais toujours un peu grumeleuse.

Verse la préparation dans 12 moules à muffins en silicone.

Pense à ajouter une fève dans l'un des moules.

Si tu le souhaites, dispose une amande sur le dessus de chaque préparations.

Enfourne à 180°C pendant 15 min.

Laisse les frangipanes bien refroidir avant de les démouler. Aide toi d'un couteau pour décoller les bords, puis pousse doucement sur le fond des moules pour sortir les gâteaux (*attention, ils sont fragiles*).

Elles se conservent quelques jours au frais dans un tupp' et tu peux même les réchauffer un peu si ça te tente de les manger tièdes.

Galette des rois à IG bas avec nougatine d'amande



Il te faut :

- 300g d'amandes décortiquées
 - 4 œufs
- 50g de poudre magique
- 40g de farine de soja

Galettes des rois originales et allégées

- 150g de purée de courge
 - 10ml de rhum
- 2,5ml d'édulcorant liquide
- 80g d'amandes décortiquées
 - 4 CS de sirop d'agave

La recette :

Mixe 300g d'amandes et mélange avec la farine ainsi que la poudre magique.

Ajoute les œufs, la purée de courge, le rhum et l'édulcorant.

Verse la pâte dans un moule (18 cm) recouvert de papier cuisson et ajoute la fève.

Enfourne 20 min à 180°C.

Laisse bien refroidir.

Concasse grossièrement le reste des amandes et verse les dans une casserole avec le sirop d'agave.

Fais caraméliser 2 / 3 min à feu doux, tout en mélangeant. Attention de ne pas laisser brûler.

Étale sur la galette et régale toi.

Galettes de brick au potimarron et à la vanille



Pour 20 galettes il te faut :

- 10 feuilles de brick
- 300g de purée de potimarron nature
 - 70g de poudre d'amande
 - 20g de graines de chia

Galettes des rois originales et allégées

- 1 œuf
- 2 CS d'arôme vanille naturel sans sucre
- 1 CS de stevia

La recette :

Commence par mélanger la poudre d'amande avec les graines de chia et la stevia.

Ajoute la purée de potimarron, l'œuf et l'arôme vanille.

Laisse reposer au frais pendant 1h.

Maintenant façonne les galettes comme tu ferais un samoussa.

Pour cela coupe en 2 une feuille de brick.

Prends une des moitiés et plie la en 2, partie arrondie sur partie coupée.

Mets un peu de garniture dans un coin du rectangle formée par la feuille de brick pliée.

Referme par dessus la feuille de brick de manière à réaliser un triangle.

Plie ainsi jusqu'à l'obtention de ton triangle, en repliant à l'intérieur la dernière partie de la feuille de brick.

Fais de même pour réaliser 20 minis galettes et surtout n'oublie pas de glisser une fève dans l'une d'elles.

Dispose les galettes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et badigeonne les d'un peu de lait végétal.

Enfourne 10 min à 200°C.

A déguster tièdes, avec pourquoi pas, un bon verre de lait d'amande.

Dacquoise chocolat menthe façon couronne des rois



Pour 3 couronnes, il te faut :

Pour la dacquoise

- 90g de blanc d'œufs
 - 20g de sucre
 - 70g de sucre glace
- 90g de poudre d'amande

Pour la ganache :

- 100g de chocolat noir
- 100g de mascarpone
- 25g de beurre pommade
- 12 bonbons à la menthe Ricola sans sucre

La recette :

Monte les blancs en neige bien ferme, en y ajoutant petit à petit le sucre en poudre.

Tamise dessus le sucre glace et la poudre d'amande, et incorpore le tout très délicatement à l'aide d'une maryse.

Verse la préparation dans une poche à douille.

Sur une plaque recouverte de papier cuisson, forme 6 couronnes constituées de 8 petits cercles chacune.

Pour que les couronnes soient plus simples à pocher et qu'elles soient de la même taille, tu peux au préalable tracer des cercles identiques au compas sur le papier cuisson, qui te serviront de guides.

Enfourne 10 min à 180 °C.

Laisse bien refroidir les dacquoises avant de les décoller délicatement du papier cuisson.

Pendant ce temps, réalise la ganache.

Fais fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie, puis mélange le avec le beurre.

Ajoute le mascarpone.

Mixe un peu les bonbons pour en faire un genre de sucre.

Ajoute la moitié de ce sucre à la menthe dans la ganache.

Verse celle-ci dans une poche à douille.

Retourne 3 dacquoises et poche la ganache dessus.

Saupoudre dessus le reste de sucre mentholé.

Recouvre avec les 3 dernières dacquoises, en pensant à glisser une fève dans l'une des couronnes, puis décore d'une feuille de houx et d'une cranberry.

Couronne des rois aux figes et raisins



Il te faut :

- 350g de farine T65
- 150g de fécule de pomme de terre
- 2 yaourts Taillefine 0% à l'ananas (ou autre)
 - 2 oeufs
- 1 sachet de 8g de levure de boulanger
 - 2CS de lait
- 1CC de bicarbonate alimentaire
 - 2CS de fleur d'oranger
- 2,5ml d'édulcorant liquide
 - 70g de raisins secs
 - 200g de figes

La recette :

Délaye la levure dans le lait tiède, puis laisse la reposer 10 minutes.

Dans le bol d'un robot à pâtisserie, dispose la farine, la fécule de pomme de terre, les œufs, les yaourts, l'édulcorant, la fleur d'oranger et le bicarbonate.

Ajoute la levure.

Laisse ton robot pétrir (*vitesse la plus basse*) la pâte pendant 10 à 15 minutes (*la pâte doit rester collante*).

Place un torchon sur le bol et laisse la pâte pousser pendant au moins 2h dans un lieu chaud (*elle va doubler de volume*).

Pendant ce temps, réhydrate les raisins secs dans un peu d'eau et coupe les figues en petits morceaux.

Une fois le temps écoulé, ajoute délicatement les fruits à la pâte et laisse la encore un peu reposer.

Verse la pâte dans un moule à savarin en silicone.

N'oublie pas de glisser une fève dans la pâte !

Enfourne à 180°C pendant environ 35 à 40 minutes (*vérifie la cuisson à l'aide d'un couteau, celle-ci pouvant varier en fonction de la puissance de ton four*).

Laisse refroidir avant de démouler.

Galette des rois bretonne chocolat noisette à la vapeur douce



Il te faut :

- 200g de noisettes
- 100g de fécule de pomme de terre
 - 2 œufs
 - 30g de xylitol
- 100g de purée de butternut

Galettes des rois originales et allégées

- 80g de chocolat noir
- 1CS de psyllium
- 20g d'huile de coco
 - 1CS de rhum
 - 1 fève

La recette :

Mixe les noisettes avec le chocolat pour en faire une poudre.

Mélange celle-ci à la fécula, au xylitol et au psyllium.

Incorpore la purée de courge et l'huile de coco molle (*mais pas liquide*).

Ajoute les œufs et le rhum.

Laisse reposer 30min cette pâte au frigo.

Fais bouillir 1/3 d'eau dans la cuve du Vitaliseur.

Dispose la moitié de la pâte dans un moule recouvert de papier cuisson.

Glisse la fève et recouvre avec le reste de pâte.

Tasse bien avec le dos d'une cuillère ou la main.

Trace des croisillons avec une fourchette.

Place le moule dans le tamis du Vitaliseur et mets à cuire 30min.

Laisse refroidir avant de déguster.

Douceurs des rois à la vapeur douce



Pour 8 Douceurs des Rois, il te faut :

- 180g de poudre d'amande
 - 180g de kaki
 - 2 œufs
- 1/2 sachet de poudre à lever sans gluten
 - 1 à 2 CC de sirop d'agave
 - 1 fève super mignonne

La recette :

Mélange la poudre d'amande avec la poudre à lever.

Mixe le kaki avec les jaunes d'œufs et ajoute le tout.

Monte les blancs en neige puis incorpore les délicatement.

Galettes des rois originales et allégées

Sucre en fonction de tes goûts avec le sirop d'agave.

Verse la pâte dans 8 moules à muffins en silicone.

N'oublie pas de glisser une fève dans l'un d'eux.

Tu peux aussi mettre des amandes sur le dessus de la pâte, pour décorer tes douceurs
(*facultatif*).

Fais chauffer 1/4 d'eau dans la cuve du Vitaliseur.

Lorsque celle-ci bout, dispose les moules dans le tamis et mets le tout à cuire durant
10 minutes.

Laisse bien refroidir avant de démouler.

Galettes des rois salées au lapin et chorizo



Pour 6 personnes, il te faut :

- 200g de lapin
- 60g de chorizo fort
- 1 poivron rouge
 - 2 carottes
- 10 ml de saké
- 6 feuilles de brick
 - 2 CS de lin

Galettes des rois originales et allégées

- sel
- poivre
- 6 bâtonnets en bois
- ficelle de cuisine

La recette :

Coupe le chorizo , le lapin et les légumes en petits morceaux.

Dans une poêle, fais cuire à feu très doux le chorizo et le lapin.

Ajoute les légumes et le saké.

Assaisonne.

Laisse cuire 3 à 4 minutes tout en remuant.

Mixe le tout avec le lin pour en faire une farce, puis laisse refroidir.

Plie une feuille de brick en 2 et dispose un peu de farce au centre de ce demi cercle.

Replie sur la farce, la feuille de brick, en glissant un bâtonnet.

Maintiens le tout avec de la ficelle de cuisine.

Fais de même pour former 6 galettes – sucettes, en n’oubliant pas d’ajouter dans l’une d’elles la fève.

Dispose les sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourne 12 minutes à 180°C.

Au moment de servir, retire la ficelle.