



ASCE 34



50 ans
1967 2017
couleur passion



La section danse a partagé la galette des rois le 17/01/2018 à l'ASCE après les cours. Certains danseurs s'étaient dévoués pour la confectionner ainsi que Michaël, notre professeur et cela a été une réussite, nous nous sommes régalés.



Si vous êtes intéressés, voici la recette, mais avant, nous vous informons des risques encourus dont vous devrez tenir compte!!

Ingrédients:

3 jaunes d'œufs pour la frangipane et 1 pour la dorure de la pâte
 120 g de sucre fin,
 80 g de beurre,
 120g d'amandes en poudre ou à émonder et mixer
 1 c. à soupe de rhum ou autre,
 1 sachet de sucre vanillé.



La galette des rois

APPORTS NUTRITIONNELS de la galette des rois (à la frangipane)

Valeur énergétique (en kcal/100g)	
Energie (kcal/100g)	456
Macro-nutriments	
Protéines (g/100g)	8,80
Glucides (g/100g)	35,70
Sucres (g/100g)	26,40
Fibres (g/100g)	2,80
Lipides (g/100g)	30,40
Cholestérol (mg/100g)	90,00
AG saturés (g/100g)	15,80
AG monoinsaturés (g/100g)	9,36
AG polyinsaturés (g/100g)	1,90
Vitamines:	
Rétinol (µg/100g)	-
Béta-Carotène (µg/100g)	-
Vit D (µg/100g)	-
Vit E (mg/100g)	3,10
Vit K1 (µg/100g)	-
Vit K2 (µg/100g)	-
Vit C (mg/100g)	1,30
Vit B1 (mg/100g)	0,06
Vit B2 (mg/100g)	0,10
Vit B3 (mg/100g)	0,23
Vit B5 (mg/100g)	0,35
Vit B6 (mg/100g)	< 0,05
Vit B12 (µg/100g)	0,56
Vit. B9 (µg/100g)	28,00
Minéraux:	
Sodium (mg/100g)	280,00
Magnésium (mg/100g)	45,10
Phosphore (mg/100g)	113,00
Potassium (mg/100g)	202,00
Calcium (mg/100g)	63,30
Manganèse (mg/100g)	< 1
Fer (mg/100g)	1,10
Cuivre (mg/100g)	< 1
Zinc (mg/100g)	< 1
Sélénium (µg/100g)	< 3
Iode (µg/100g)	5,00

www.docteurbonnebouffe.com
Source : Table Ciquel

Mélanger le sucre et le beurre ramolli coupé en dés. Ajouter deux œufs et les amandes en poudre.

Poser un disque de pâte sur la plaque du four avec sa feuille de cuisson. Verser la préparation sur le disque de pâte et mettre la fève. Recouvrir avec le second disque de pâte.

Refermer en roulant les bords ensemble. Badigeonner la galette d'œuf battu à l'aide du pinceau et décorer avec la pointe du couteau.

Mettre au four préchauffé 20 minutes thermostat 6/7. Distribuer les parts sur ordre du plus jeune caché sous la table. Celui qui trouve la fève dans sa part est couronné roi !

Galette des rois

Bon Appétit!