

# Galette des rois, frangipane à la pistache

Pour une galette de 8 personnes : 2 disques de pâtes de feuilletée de bonne qualité – 100g de beurre pommade – 100g de sucre – 130g de poudre de pistache – 3cc d'extrait de pistache – 3CS de farine – 2 œufs entiers – 1 jaune d'œuf pour dorer la galette.

Dans une jatte, mélangez d'abord le sucre et le beurre pommade. Puis ajoutez 1 à 1 les œufs. Ajoutez ensuite au mélange la poudre de pistache. Saupoudrez avec la farine et mélangez. Finalisez avec l'extrait de pistache.

Couvrir avec du film alimentaire et laissez environ 30min au frais.

Déroulez le 1er disque de pâte. Au centre garnissez de frangipane. Gardez de la place pour faire la soudure des 2 pâtes. Si vous avez envie, ajoutez une fève. Avec le jaune d'œuf battu, préparez la soudure en badigeonnant le contour de la pâte. Puis apposez votre 2e disque de pâte déroulée. Pour que la soudure soit belle, faites le tour de la galette en appuyant les bords avec une fourchette.

Badigeonnez le dessus de la galette avec le restant de jaune d'œuf. Et faites des croisillons dessus pour la décoration.

Enfournez 10min dans un four à 200°C puis 30min à 180°C. Et vous avez ceci !

---

# Sauce au caramel beurre salé

Quoi de mieux qu'une sauce pour napper les glaces, les cakes, les yaourts ou tout ce qui vous fait envie ? Voici une recette simple de caramel qui va renverser vos desserts et vos gouters !

**Pour 250g de caramel**, il faut : 200g de sucre, 75ml d'eau, 50g de beurre salé (éviter avec les cristaux de sel, sauf si vous êtes breton que vous aimez sentir le sel craquer sous la dent), 150g de crème liquide à 30% légèrement tiède.

Dans une casserole anti-adhésive (de préférence) versez votre sucre et votre eau. Placez sur feu moyen et portez à ébullition. Le sucre va se dissoudre. Attendez que le sucre blondisse. Attention ça doit avoir une jolie couleur miel, pas noir ou brun foncé. Une fois, la bonne coloration atteinte, ajoutez le beurre en petit morceau (hors feu) et remuez pour faire fondre le beurre. Ajoutez la crème tiède au mélange et continuez de remuer pour que la sauce soit bien homogène. Si vous avez des blocs, remettez sur feu doux tout en remuant pour que ça fonde.

Laisser tiédir votre caramel dans la casserole avant de conserver dans un pot à confiture, une bouteille souple, etc. Maintenant le plus dur, c'est de ne pas en mettre partout !!

---

## Pancakes légers

**Pour une vingtaine de Pancakes** : 10g de jus de citron – 460g de lait écrémé à température ambiante – 60g de beurre à 41% – 280g de farine semi-complète – 25g de sucre en poudre – 16g de levure chimique – 4g de sel – Du sirop d'érable.

Mélanger le lait, le citron. Ajoutez le beurre fondu et mélangez. Dans un autre saladier mélangez la farine, le sucre, la levure et le sel. Faites-y un puits et versez-y le mélange liquide. Battez au fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Dans une poêle anti-adhésive, que vous aurez chauffé à feu moyen, faites-y 2 formes rondes. Laissez cuire jusqu'à ce que des petites bulles apparaissent à la surface. Retournez les pancakes et faites cuire l'autre face. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Si vous ne les consommez pas de suite, vous pouvez les maintenir au chaud dans un four à 100°C sur une grille. Sinon arrosez le tout avec un bon sirop d'érable...

---

## **La montagne de gaufres !**

250g de farine de blé – 250g de farine de blé complet – 6 œufs – 1L de lait – 10cl d'huile de colza – 3 sachets de sucre vanillé – 1 sachet de levure chimique.

Mettez le tout dans un blender et bien mixez pendant 5min de façon à ce que le mélange soit bien homogène. Il n'y a plus qu'à faire chauffer la pâte dans un appareil à gaufre.

Après on met ce qu'on veut dessus : sucre, caramel, Nutella, chantilly, ...

---

# La pâte à tartiner

Pour les petits ou les grands. Le goûter, le petit dej ou juste à la cuillère. La recette de l'inconditionnelle pâte à tartiner est là.

Pour (environ) un pot à confiture : 200g de pralinoise – 150g de lait concentré sucré – 15g de chocolat noir – 5cl de crème fraîche liquide

Dans un récipient allant au bain marie, mettez la pralinoise et le chocolat en morceaux.

Ajoutez le lait concentré et la crème.

Posez le bol sur un bain marie et laissez fondre en remuant pour que le mélange soit bien homogène.

Quand tout est bien fondu, versez la pâte dans un pot à confiture propre et stérilisé\*.

Laissez refroidir à l'air ambiant.

Vous pouvez tartiner !!

\*plongez 1min dans de l'eau bouillante le pot et laissez sécher à l'air ouverture vers le haut.

---

# Lassi à la mangue

Fromage blanc 0% – sucre en poudre, Mangue fraîche – lait (1 verre)

Eplucher et découpez la mangue. Mettre dans un mixer tous les ingrédients et mixer pendant un certain temps. Si c'est trop pâteux, n'hésitez pas à ajouter du lait. C'est un genre de milkshake finalement mais sans la glace ^^.