

La Galette des Rois légère et fondante à la compote

Ingrédients nécessaires

- 2 pâtes feuilletées pur beurre (pour conserver le feuilletage caractéristique)
- 100g de poudre d'amande
- 50g de sucre
- 1 œuf
- 100g à 120g de compote de pommes non sucrée
- 1 jaune d'œuf mélangé à un filet de lait pour la dorure

Préparation de la frangipane allégée

- Dans un saladier, mélangez la poudre d'amande, le sucre, l'œuf et la compote de pommes.
- Mélangez jusqu'à obtenir une crème homogène : la compote remplace ici une partie du beurre pour réduire l'apport calorique et lipidique.

Montage et façonnage

- Déroulez la première pâte feuilletée sur une plaque de cuisson.
- Étalez la frangipane sur la pâte en laissant une bordure de 2 cm de pâte vierge sur le pourtour.
- Recouvrez avec la deuxième pâte et soudez les bords en appuyant tout le tour avec le dos d'une fourchette.
- Marquez le dessus avec la pointe d'un couteau pour créer des motifs décoratifs et piquez légèrement le centre pour permettre à la vapeur de s'échapper.

Cuisson et dégustation

- Préchauffez votre four à 200°C.
- Badigeonnez le dessus de la galette avec le mélange jaune d'œuf et lait pour une dorure brillante et légère.
- Enfourez à 180°C pendant 30 à 40 minutes.
- Laissez reposer la galette au moins 15 à 20 minutes hors du four avant de la découper pour raffermir la structure de la garniture.