

Pommes au caramel et sarrasin

Bonjour à toutes et tous,

Je me permet une déviation de mon planning initial sur le blog pour dépanner un collègue .. en espérant que cette déviation vous régale aussi. ☺

« Je ne sais plus où », j'ai lu qu'un des caractères bien reconnaissable des français est notre capacité à parler, pendant un repas, de mets qu'on a dégusté ou que l'on va déguster. Et je m'amuse de voir qu'a la cantine du travail ce caractère se vérifie souvent. Cela papote des repas du week-end le lundi, ou du repas de famille du dimanche le vendredi midi. Tout, dernièrement, il y a eu une discussion enthousiaste sur la préparation des repas lors des vacances (d'hiver), lorsqu'on se retrouve une mini cuisine avec juste une plaque et un micro-ondes. Côté salé, mes collègues s'en sortent toujours à grand renfort de raclette ou de pâtes. Mais côté sucré : « *c'est une plaie pour préparer un dessert, à part des pancakes à la confiture* ».

Sur ces mots, je n'ai pas pu m'empêcher d'intervenir (certains diraient « *ramener ma science blogesque* » ^^) avec un « *Tu peux largement faire des desserts, comme des pommes au caramel* ». Regard étonnés de mes collègues, qui ont demandé le principe et la recette. Le concept est ultra simple : un caramel à la poêle, des quartiers de pomme mis à rôtir dedans, un « topping » croquant et basta. L'idéal étant du **kasha** (sarrasin grillé) pour apporter de la rondeur. Face au regard interloqué, cela c'est fini sur un « *Tu sais quoi, je te poste la recette avant tes vacances d'hiver* ».

Voici donc la recette. Je pense qu'elle peut vous aussi vous intéresser car elle est ultra simple et rapide à réaliser, comporte trois ingrédients, et présente très bien. Vous devriez vous régaler avec et être en mesure de l'adapter à

vous goûts. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée ! ☺

- Pommes au caramel -
& sarrasin



Pommes au caramel et sarrasin grillé

Recette : Pommes au caramel, sarrasin

Saison de la recette : Septembre à Avril

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 6 à 8 pommes fruitées et bio (golden, gala, cf.2) (selon la taille)
- 80 g de sucre
- 4 cuillérées à soupe de sarrasin grillé
- 1 noisette beurre (facultatif)

Réalisation

- Lavez les pommes, retirez le trognon et coupez les en quarts (cf.1). Prenez 1 ou 2 quarts et émincez le. Réservez ces émincés
- Dans une poêle large, placez le sucre et un peu d'eau et faites chauffer jusqu'à former un caramel clair.
- Ajoutez les quartiers de pomme en les plaçant sur la tranche et laissez cuire 3-4 minutes. Si les pommes ne rendent pas d'eau, ajoutez quelques cuillerées à soupe d'eau pour éviter que cela brûle. Couvrez.
- Retournez les pommes sur l'autre tranche et laissez cuire 3 minutes. Si à l'issue de ce temps, les quartiers de pommes ne sont pas fondants au centre, placez-les côté peau dans la poêle et laissez encore quelques minutes.

- Avant de servir, parsemez des morceaux de pomme crue, de sarrasin grillé.
- Servez chaud

Astuces

- Variante : Vous pouvez ajouter une noisette de beurre salé dans le caramel formé (fin d'étape 2) pour disposer d'un caramel au beurre salé.
- Variante 2 : Si vous n'avez pas de sarrasin grillé dans vos placards, remplacez par des éclats de noisette que vous aurez fait torréfier à la poêle.
- (1) Pour ce dessert, j'évite de peler les pommes afin qu'elles gardent une tenue à la cuisson.
- (2) Il est préférable d'utiliser des pommes bien parfumées pour ce dessert car elles porteront le maximum de saveur. J'utilise habituellement des golden (passe partout), gala (fruitées), chopard (plus acidulées) ou encore des pink lady (entre les deux).



Pommes au caramel, sarrasin grillé

Cake à la banane (C.Lignac)

Bonjour à toutes et tous,

Je reviens vers vous ce week-end pour une savoureuse et réconfortante recette de gourmandise (presque de saison). Si comme moi vous vivez avec des plus si petits gourmands prompts à mettre des bananes dans le panier de course, et tout aussi prompts à les oublier une fois dans la cuisine, cette recette pourrait vous intéresser.

Le début d'année est assez chargé et mouvementé, ce qui fait que j'ai un peu relâché la vigilance sur le contenu du panier de courses. Même si on essaye de consommer/cuisiner le plus local et de saison, mon mari et moi laissons plus facilement

les plus-si-petits gourmands mettre « exceptions » comme des céréales pour le petit déjeuner, une pâte à tartiner ou des **bananes**. On l'oublie souvent, la banane ne pousse pas en France métropolitaine est donc un fruit exotique faisant quelques milliers de kilomètres à limiter. Pour les premières bananes du régime, aucun problème, elles sont vive consommées. Mais il en reste toujours 2-3 qui « traînent » jusqu'au « trop mûr » pour être dégustées.

Ne supportant pas ce gâchis, j'ai vite été trouvé des recettes pour les « valoriser » par exemple dans **le célèbre « banana cake »**. Sur le net, je suis vite tombée puis ai testé la recette de C.Lignac. Je ne vais pas vous vendre le résultat comme étant la meilleure recette de cake de l'hiver, mais c'est une valeur sûre. Le cake est visuellement agréable et bien moelleux. La banane apporte du parfum ainsi que du sucre, permettant de diviser par 2 la quantité de sucre ajouté. Enfin, il est vite préparé. Pour un goûter ou un petit déjeuner, c'est clairement un bon plan.

Je voulais donc relayer la recette de ce cake banane ici, afin que vous l'ayez à porter. Elle pourrait vous être utile cet hiver, et plus. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !

*- Cake à la banane -
(de C.Lignac)*



Recette : Cake à la banane (C. Lignac)

Saison de la recette : Hiver

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients

Pour 1 cake de 4 à 6 personnes

- 3 bananes
- 140 g de farine
- 1 cuillerée à café bombée de levure chimique
- 90 g de sucre (cf. 1)
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 90 g de beurre

Réalisation

- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre et le sel jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajoutez la farine et la levure et homogénéisez la préparation.
- Faites fondre le beurre puis incorporez-le dans la préparation.
- Épluchez deux bananes et écrasez-les. Ajoutez les à la pâte.
- Versez la pâte dans le moule beurré. Épluchez la

dernière banane, coupez en deux et répartissez les moitié de banane sur le cake pour décorer.

- Faites cuire **au four à 180°C** pendant environ 35 minutes. Vérifiez la cuisson avec un couteau, il doit ressortir sec.
- Attendez que le cake refroidisse avant de déguster;

Astuces :

- (1) Si vous avez l'habitude de consommer peu sucré, vous pouvez réduire à 60g.
- Plus gourmand: Ajoutez des pépites de chocolat noir ou des noisettes torréfiées
- Variante : Vous pouvez tout à fait préparer des muffins ou des mini-cakes à la place d'un cake familial. Réduisez le temps de cuisson à 25 minutes environ.
- Conservation : Maximum 24H à température ambiante, sinon placez au frais pour 3-4 jours.



Cake banane (C. Lignac)

Jardin d'hiver

Bonjour à toutes et tous,

L'hiver continue en amenant de nombreux jours gris et de nombreux jours de pluie. Il me semble que Janvier a été un des mois les plus pluvieux, car jamais je n'ai vu les champs si remplis de nappes d'eau et senti la terre (argileuse) si gorgée. Mais dans cette morosité de janvier/début février, les quelques jours de soleil savent nous montrer des petits trésors : les premières fleurs de fin d'hiver sont de sortie.

Sur les chemins agricoles, il n'est pas rare de croiser quelques ficaires et pâquerettes. Au jardin, j'ai le plaisir de voir les feuilles des bulbes sortir de terre et les premiers crocus fleurir. Ces petites bulles de couleurs font ces derniers jours mon bonheur et mon espoir des beaux jours printaniers.

J'avais envie de partager avec vous quelques photos attrapées au jardin d'hiver, entre deux averses ☺

Les premières fleurs à pointer le bout de leur nez sont les perces-neige plantés dans les pots. Touches de neige et de velours dans le monde gris de l'hiver





© Au Fil du Thym

dans les massifs, les quelques bruyères d'hiver (*erica daryensis*) sont toutes à leur floraison.



Au pied des arbustes, on peut dore et déjà voir sortir les feuilles des futurs bulbes : jacinthes (devant), narcisse (derrière, à droite) et tulipe (2e plan à gauche)



Dans les massifs, les touches vives des crocus apportent déjà de la gaieté dans les couleurs d'hiver











© Au Fil du Thym

Et j'ai la satisfaction de voir les premières et hâtives anémones de Grèce pointer le bout de leur fleurs.



© Au Fil du Thym

Pour fini cette petite balade photographique au jardin d'hiver, je ne résiste pas au plaisir de partager avec vous une photo prise de la campagne gersoise un des rares moment de soleil. Les champs de blé d'hiver et de luzerne se sont dores et déjà recouverts des couleurs vert tendre des jeunes pousses. Et au loin, les Pyrénées blanches invitent à l'évasion..



Sur ce, je vous souhaite une belle journée ☺

Bok Choy sauté au sésame et omelette

Bonjour à toutes et tous,

Peut être éprouvez-vous la même impression – Je trouve que la 2e partie de Janvier est toujours fatiguant. Nous avons passé l'euphorie des fêtes. Généralement un « bobo de l'hiver » est passé par là. Le travail a bien redémarré. Et nous nous retrouvons le soir de la fatigue et avec un manque d'enthousiasme pour les tâches du quotidien. Ces moments là, je botte en touche de la simplicité pour la cuisine.

La recette que je vous propose aujourd'hui est pile dans

cette tendance et pile dans la saison. Vous le savez sans doute, l'hiver est la saison parfaite des **choux** qu'ils soient français ([chou fleur](#), [chou rouge](#)..) ou d'origine asiatique ([Bok-choy](#), [pe-tsai](#),...). Ces derniers ne sont pas ultra courants dans les étals (du Gers et sans doute d'ailleurs) mais ils sont une excellente opportunité de changer.

Bref, courant janvier, j'ai pu mettre la main sur de jolis **Bok-choy Ou PakChoi** (Selon [wikipedia](#), ce sont le même), des choux à l'allure de blette. La simplicité de la cuisine de ce chou m'a beaucoup plu et il m'a semblé idéal de m'en préparer, sautés, avec une touche de sésame, et une omelette express. Le plat peut paraître ultra simple mais je vous assure m'être régalee. Le chou est très doux, avec des parties croquantes et des parties fondantes. Il fonctionne très bien avec le sésame/ L'omelette apporte du crémeux dans l'assiette. Ce plat est direct monté dans mes « bons plans » de la saison.

J'avais donc envie de partager l'idée de ce **bok choy sauté et omelette** avec vous. Cela pourra vous donner des idées pour l'hiver et/ou les moments de flemme de cuisine. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

- Bok Choi sauté au sésame -

& Omelette



Recette : Bok Choy sauté au sésame et omelette

Saison de la recette : Hiver

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 1 gros chou bok-choy
- 3 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 2 gousse d'ail
- 3 cuillérées à soupe de graines de sésame doré
- sel, poivre

Pour l'omelette

- 4 oeufs
- 200 ml de lait
- sel, poivre
- 1 à 2 cuillerée à soupe d'huile d'olive

Réalisation

Etape 1 : Préparation du bok-choy

- Détachez les feuilles du pied, lavez-les et égouttez soigneusement. AU besoin retirez les parties abîmées des feuilles

- Épluchez et hachez l'ail.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile. Une fois celle-ci chaude, ajoutez l'ail et les feuilles de bok-choi. Faites revenir pendant 5 à 10 minutes selon la taille des feuilles, en remuant régulièrement
- Ajoutez le sésame, mélangez et laissez au chaud.

Etape 2 : L'omelette

- Battez les oeufs en omelette avec le lait. Salez et poivrez.
- Faites chauffer une crêpière huilée. Une fois celle-ci chaude, versez l'omelette.
- Laissez cuire jusqu'à ce que les bords se détachent de la poêle, et ajustez le moelleux de l'omelette à votre convenance.
- Roulez là avant de placer dans les assiettes

Service : Répartissez le chou et l'omelette roulée. Servez aussitôt

Astuces

- Le sésame fonctionne vraiment très bien avec le chou. Vous pouvez aussi ajouter des graines de lin ou de tournesol.
- Pour les gros appétits, n'hésitez pas à préparer du riz à côté



Bok Choy sauté au sésame et Omelette

DIY – Branches givrées

Bonjour à toutes et tous,

Je vous retrouve ce matin pour un DIY à la sauce « *McGyver* », comme vous appréciez tant. Décorer son intérieur en hiver n'est pas chose aisée, mais j'ai trouvé un tutoriel très sympa.

Si vous vous promenez en hiver et tôt le matin, sans doute regardez vous **le givre**. Il colore la campagne de blancs révèle les détails. Lors des rayons de soleil rasant, il donne une teinte brillante aux herbes et aux branches ([Exemples en photos lors d'une promenade](#)). Les jours nuageux, il se teinte

d'un discret bleu -violet tout à fait charmant. Pour les photographes amateurs, c'est le moment d'aller à la chasse des merveilles de la Nature.



Givre dans les clématites vigne blanche (Janvier 2026)

Cette beauté du givre peut donner envie de l'utiliser en décoration l'intérieur. Autant prolonger la magie de l'hiver à la maison, non ? Mais givre et températures douces ne faisant pas bon ménage, il faut trouver des astuces pour bricoler des branches ou feuillages givrées. Et cela existe ! J'ai trouvé un tutoriel sur internet ([lien ici](#)) très simple, facile et avec les ingrédients du placard. J'ai tenté, fait des adaptations pour renforcer le côté givre et le résultat est

tout à fait charmant. Certes, cela ne brille pas comme le givre au soleil mais cela permet de former de décoratives compositions d'hiver. Quelques petits pots de branches

Je voulais donc partager l'idée de ce **DIY branches givrées** avec vous. Il pourrait vous inspirer pour votre décoration d'hiver, ou pour les prochaines fêtes de fin d'année. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

- DIY : Branches givées -



Tutoriel : Branches givrées

Matériel

- Quelques petites branches
- 4 cuillérées à soupe de sel fin ou de cristaux de sel
- 2 cuillérées à soupe de bicarbonate de soude
- eau
- un grand pot / bac

Réalisation

- Dans un grand pot ou blanc, placez le sel, le bicarbonate de soude. Mélangez et humidifiez ces poudres pour que cela « colle » un peu. (cf. photo en dessous)
- Frottez (assez délicatement) les branches avec ces poudres pour coller la poudre.
- Faites sécher les branches une bonne heure.
- Placez délicatement les branches dans l'endroit de décoration désiré : un pot, une composition, etc.



Astuces

- Manipulez les branches délicatement lors de l'installation, le « givre » peut rapidement s'enlever si vous êtes brusques
- Vous pouvez utiliser des branches d'arbuste persistant (cotoneaster, if...) mais celles-ci vont se dessécher rapidement sous l'effet du sel
- Si vous avez trop de poudre après réalisation des branches, vous pouvez le conserver pour une session de décoration ultérieure.

- Après usage, si vous avez peu de branches, vous pouvez les placer au compost.



DIY : Branches givrées maison

Soupe à l'oignon, tartines de fromage frais

Bonjour à toutes et tous,

Dans le foisonnement de galettes (courage, on arrive à la fin

^^), je voudrais vous proposer une recette un peu plus légère et tout à fait réconfortante pour les mois d'hiver.

La **soupe à l'oignon** est clairement un des classiques de la saison. Sa célèbre et généreuse *version « gratinée »* fait toujours partie des sélections de recettes d'hiver, souvent « promue » comme étant la soupe « detox » du moment. Mais je la trouve cette appellation trompeuse : sous l'apparence d'une soupe, on retrouve un maximum de pain et un maximum de fromage, donc un mets assez riche. Suite à une journée aux sports d'hiver où la préparation du potager de printemps, pourquoi pas, pour le quotidien calme, c'est parfois lourd.

Pour profiter de goût réconfortant de la soupe à l'oignon, j'ai une préférence pour une version ajustée. Elle n'est pas gratinée, mais accompagnée de tartines de fromage frais. Pour relever le goût de la soupe, un peu de vin blanc dans le bouillon. Le tout est simple, assez vite préparé et idéal pour les dîners rapides d'hiver.

Je voulais donc partager l'idée de cette soupe à l'oignon avec vous. Cela ne révolutionne pas la cuisine mais c'est une de ces recettes du quotidien qu'on est content de connaître, faire et refaire. J'espère que cela vous inspirera. Bonne journée !

- Soupe à l'oignon -
Tartines de fromage frais



Recette : Soupe à l'oignon tartines de fromage frais

Saison de la recette : Hiver

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

Pour 4 à 6 portions :

- 4 à 6 oignons (selon la taille)
- 100 ml de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de légumes ou de volaille (selon vos préférences)
- 20 g de beurre
- sel et poivre
- huile d'olive

Pour les tartines

- 150 g de fromage frais
- 4 tranches de pain
- sel, poivre

Réalisation

- Épluchez les oignons et émincez les finement.
- Faites chauffer dans une grande casserole (feu vif) 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec le beurre, puis une fois le beurre mousseux, faites y revenir les

- oignons jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés.
- Ajoutez le vin blanc et portez à ébullition pendant 1 minute afin de faire évaporer l'alcool.
 - Ajoutez 1 L d'eau, le cube de bouillon, environ et portez à ébullition.
 - Baissez à feu doux (frémissement), puis laissez mijoter à couvert ainsi pendant une demi heure minimum. Salez et poivrez à convenance après cuisson.
 - Avant de servir, préparez les tartines : faites griller vos tranches de pain. Fouettez le fromage avec un peu de sel et de poivre, et tartinez les tranches de pain.

Astuces

- Sur le vin blanc : le vin blanc donne du goût mais est facultatif dans la recette.
- Variante : vous pouvez aussi utiliser du fromage de chèvre frais



Soupe oignon, tartines fromage frais

A découvrir aussi

Des idées pour accompagner la soupe :

- [Tartines de munster et oignon](#)
- [Salade d'endives, vinaigrette moutarde](#)
- [Mini cakes rosette et emmenthal](#)



© Au Fil du Thym

Tartines munster et oignons caramélisés

(Mes) Tisanes d'hiver

Bonjour à toutes et tous,

Je vais prévu vous retrouver cette semaine pour partager avec vous quelques « petites astuces de l'hiver » pour la bobologie classique de cette période. L'ironie de la situation est que je suis présentement malade et écris ce billet avec une tisane de thym à côté du PC. Comme quoi ☺

L'hiver est souvent une période de petits pépins de santé : un repas un peu trop riche qu'on « passe mal », un rhume /angine joyeusement partagé par les collègues (ou ramené de l'école..). Pour cela – et tant que cela reste léger – j'ai tendance à aller chercher quelques coups de pouce dans mon jardin avec des tisanes maison... et au bout de quelques années, j'ai assez bien repéré celles qui sont efficaces. Bien entendu, cela ne dispense pas d'un rendez vous chez le médecin traitant si vos problèmes s'aggravent où si vous êtes fragiles, mais pour du léger, cela peut suffire.

Je voulais donc partager ces astuces de tisanes d'hiver avec vous. N'hésitez pas aussi à partager les vôtres en commentaires qu'on s'échange les bons plans ! :)



Quelques remarques

- Les tisanes proposées ci dessous sont assez actives, **donc ne prolongez pas la prise au delà de trois jours consécutifs.**
- Vous pouvez à chaque fois ajouter du miel si vous trouvez que le goût est difficile.
- Il n'y a pas d'obligations à boire la tisane ultra chaude si vous préférez boire tiède/température ambiante.
- Tant que vous pouvez, privilégiez des plantes fraîches.

Tisane de sauge > Digestion difficile

La sauge officinale présente une pluralité de vertus médicinales. En tisane, je trouve qu'elle fonctionne très bien pour les digestions difficiles post repas de fêtes/raclettes ou autres plats d'hiver riches. On la dit utile pour calmer les brûlures d'estomac, les maux de ventre et les ballonnements.[1] Une tasse après un repas lourd aide vraiment à passer le cap

Dosage : 1 à 2 feuilles de sauge par tasse – Laissez bien infuser avant de consommer

Tisane de thym & miel > Angines, Rhumes, Refroidissements

Le thym est l'herbe bénite est commune pour être anti-infectieux à large spectre, un stimulant immunitaire et

circulatoire, un expectorant et un digestif[9]. La tisane de Thym est un peu le must have dans le cas d'une angine, rhume et autre petits bobos respiratoires (hors grippe). Vous pouvez ajouter un peu de miel en cas de mal de gorge. Vous pouvez aussi faire une inhalation de thym pour dégager sinus et bronches

Dosage : 1 branche de thym par tasse – Laissez bien infuser avant de consommer, les principes actifs se dissolvent à la chaleur.

Tisane de thym > Digestion paresseuse

Autre vertu du thym, c'est une plante digestive. Autant la sauge marche bien pour les pépins liés à l'estomac, autant le thym est utile pour activer les intestins. Si vous avez du retard, un ou deux jours à la tisane de Thym devrait vous aider.

Dosage : 1 branche de thym par tasse

Tisane curcuma & jus de citron & romarin > « Détox »

(Je n'aime pas le terme « détox » mais ce terme se rapproche le plus de l'effet de cette tisane) Le curcuma est connu pour ses vertus anti-inflammatoires, le citron est connu pour donner un coup de fouet et le romarin pour aider le foie et la vésicule biliaire [3]. Ensemble, ces trois ingrédients permettent de former une tisane qui vous permettra de vous sentir plus légèr(e) derrière.

Dosage : Pour 1 tasse : 1/4 cuillerée à café de curcuma en poudre, jus d'un demi citron jaune, 1 petite branche de romarin



© Au Fil du Thym

Tisanes d'hiver

Sources :

[1]

<https://www.pharma-gdd.com/fr/les-bienfaits-de-la-sauge-officielle>

[2]

<http://dspace.univ-jijel.dz:8080/xmlui/handle/123456789/9078>

[3] <https://fr.wikipedia.org/wiki/Romarin>

Galette Comtoise

Bonjour à toutes et tous,

Je vous propose de démarrer l'année avec une recette de gourmandise, dédiée à l'épiphanie. Si vous souhaitez changer

de la galette frangipane ou en proposer une deuxième, cette recette pourrais vous tenter. ;)

Si vous fréquentez le blog depuis plusieurs années, sans doute avez vous lu quelque part que la galette frangipane reste LA « référence intouchable » de l'épiphanie. Et limite honte à moi si j'ose la remplacer. Pour essayer de nouvelles recettes de galettes, je dois donc ruser et les proposer à tout autre moment qu'à l'épiphanie. Cela a notamment concerné une recette que j'ai découverte en traînant sur des sites de cuisine traditionnelle : **la galette comtoise** (ou **galette bisontine**).

Cette galette est la recette de l'épiphanie de la **France Comté** (Jura, Doubs). Elle aurait été créée par les chanoines du chapitre de Besançon au XIe siècle et aurait réussi à traverser les siècles. Côté cuisine, cela n'a rien à voir avec une galette frangipane car il s'agit simplement d'une galette à base de pâte à choux parfumée à la fleur d'oranger. Elle a le grand avantage d'être très rapide à préparer, loin de la complexité du feuilletage.

Je l'ai donc tentée entre les fêtes, le froid du Sud Ouest invitant clairement aux goûters généreux. Si je partage la recette avec vous, c'est parce que cette galette vaut le coup de la découverte. Elle a une texture originale (entre le flan et le chou) et une saveur passe partout. Elle n'a rien d'exceptionnel mais chacun était content d'y avoir goûter. En étant franche, si vous souhaitez étonner vos convives, c'est à tester.

Voici donc la recette, qui est [une recopie de l'originale trouvée sur ce site](#). J'espère que la découverte vous plaira. Bonne journée !

- Galette Comtoise -
(Franche Comté)



Recette : Galette Comtoise

Saison de la recette : Épiphanie

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

Pour 6 personnes :

- 50 cl de lait
- 200 g de beurre
- 50 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillée (ou 1 cuillerée à soupe)
- 250 g de farine
- 6 œufs (dont 1 blanc et 1 jaune séparé)
- 2 cuillerée à soupe de fleur d'oranger
- 1 pincée de sel
- 1 fève (facultatif)

Réalisation

- Faites chauffer le lait avec le beurre découpé en morceaux.
- Une fois le beurre fondu, ajoutez le sucre, le sel, la fleur d'oranger. Mélangez.
- Retirez du feu puis versez la farine en une fois. Mélangez fortement jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Remettez sur le feu et laissez dessécher à feu doux en remuant régulièrement
- Laissez un peu refroidir puis ajoutez les œufs un par un (y compris le blanc d'œuf seul) en veillant à retrouver

une texture homogène à chaque fois.

- Dans un moule à tarte ou à manqué beurré et fariné, versez cette pâte. Glissez une fève.
- Dorez le dessus de la tarte avec le jaune d'œuf et dessinez des croisillons
- Enfournez pour 45 minutes à 150°C. (La galette ne doit pas trop dorer)
- Laissez refroidir avant de déguster

Astuces

- *A l'avance / Conservation* : Vous pouvez réaliser la galette comtoise une journée à l'avance et la consommer dans les 48H. Elle se garde au frais ou à température ambiante.



Galette Comtoise