

# 3 galettes frangipane végétales pour l'épiphanie (vegan)



Cette année, le plus difficile pour vous sera de choisir la (ou les !) galette(s) que vous allez déguster. Joyeuse épiphanie !

## Galette au cacao cru et à l'érable



## ***Ingrédients pour 6 personnes :***

- 100 g de poudre d'amande
- 60 g d'éclats de fèves de cacao cru (ou, à défaut, de cacao en poudre\*)
- 15 g de graines de chia moulues\* (ou, à défaut, de graines de lin moulues)
- 50 g d'huile de coco molle (mais pas fondue, juste ramollie, pas dure quoi !!)
- 6 c. à soupe de lait végétal au choix (+ un peu de lait pour la dorure)
- 40 g de sucre blond ou complet
- 20 g de sirop d'érable (ou, à défaut, de sirop d'agave)
- 1 c. à café d'extrait d'amande amère (facultatif)
- 2 pâtes feuilletées végétales\*
- 1 fève (1 noix du Brésil, 1 noisette, 1 amande...)

## ***Déroulement de la recette :***

1. Dans un saladier, mélanger à la fourchette la poudre d'amande, les éclats de fèves de cacao cru, les graines de chia, l'huile de coco, le lait végétal, le sucre, le sirop et l'extrait d'amande amère.
2. Déposer une première pâte feuilletée sur votre plan de travail et la passer rapidement sous votre rouleau à pâtisserie afin de l'affiner un peu plus. Découper un cercle de 24 cm de pâte à l'aide d'un cercle à pâtisserie ou d'un moule et répartir la préparation précédente. Prendre soin de bien l'étaler uniformément à la spatule et veiller à laisser vierge 1 bon cm sur les bords.
3. Déposer la fève sur l'appareil.
4. Déposer la seconde pâte feuilletée sur votre plan de travail et la passer rapidement sous votre rouleau à pâtisserie afin de l'affiner un peu plus. Découper un cercle de 24 cm de pâte à l'aide d'un cercle à

pâtisserie ou d'un moule et déposer la pâte soigneusement sur l'appareil de votre galette.

5. Rouler les bords de la galette vers vous et les sceller en appuyant avec le bout d'une fourchette. Former des épis avec un couteau, piquer la galette ça et là avec la fourchette avant de la badigeonner d'un peu de lait végétal, au pinceau.
6. Enfourner 5 minutes à 180° (th.6) puis 15 minutes à 200° (th.6/7). Le temps de cuisson peut varier en fonction des fours.
7. Laisser tiédir voire refroidir avant de déguster.

***Petite précision :*** Si vous optez pour du cacao en poudre, votre galette peut être un peu plus sèche, notamment en fonction du cacao utilisé. Aussi, je vous conseille d'ajouter 1 à 2 c. à soupe de crème végétale à votre préparation.





# Galette à la noix de coco et à la poire

*Ingrédients pour 4 à 6 personnes :*

- 100 g de poudre d'amande
- 60 g de noix de coco râpée
- 15 g de graines de chia moulues\* (ou, à défaut, de graines de lin moulues)
- 50 g d'huile de coco molle (mais pas fondue, juste ramollie, pas dure quoi !!)
- 6 c. à soupe de lait végétal au choix (+ un peu de lait pour la dorure)
- 40 g de sucre blond ou complet
- 20 g de sirop d'agave (ou, à défaut, de sirop d'érable)
- 2 pâtes feuilletées végétales\*
- 1 petite poire
- 1 fève (1 noix du Brésil, 1 noisette, 1 amande...)

### ***Déroulement de la recette :***

1. Dans un saladier, mélanger à la fourchette la poudre d'amande, la noix de coco râpée, les graines de chia, l'huile de coco, le lait végétal, le sucre et le sirop.
2. Déposer une première pâte feuilletée sur votre plan de travail et la passer rapidement sous votre rouleau à pâtisserie afin de l'affiner un peu plus. Découper un cercle de 24 cm de pâte à l'aide d'un cercle à pâtisserie ou d'un moule et répartir la préparation précédente. Prendre soin de bien l'étaler uniformément à la spatule et veiller à laisser vierge 1 bon cm sur les bords.
3. Peler et épépiner la poire et la découper en fines lamelles. Répartir les lamelles de poire sur l'appareil puis déposer la fève.
4. Déposer la seconde pâte feuilletée sur votre plan de travail et la passer rapidement sous votre rouleau à pâtisserie afin de l'affiner un peu plus. Découper un cercle de 24 cm de pâte à l'aide d'un cercle à pâtisserie ou d'un moule et déposer la pâte soigneusement sur l'appareil de votre galette.

5. Rouler les bords de la galette vers vous et les sceller en appuyant avec le bout d'une fourchette. Former des épis avec un couteau, piquer la galette ça et là avec la fourchette avant de la badigeonner d'un peu de lait végétal, au pinceau.
6. Enfourner 5 minutes à 180° (th.6) puis 15 minutes à 200° (th.6/7). Le temps de cuisson peut varier en fonction des fours.
7. Laisser tiédir voire refroidir avant de déguster.



## **Galette au pralin et à l'amande amère**

*Ingrédients pour 4 à 6 personnes :*



- 100 g de pralin
- 60 g de poudre d'amande
- 15 g de graines de chia moulues\* (ou, à défaut, de graines de lin moulues)
- 50 g d'huile de coco molle (mais pas fondue, juste ramollie, pas dure quoi !!)
- 6 c. à soupe de lait végétal au choix (+ un peu de lait pour la dorure)
- 20 g de sirop d'érable (ou, à défaut, de sirop d'agave)
- 1 c. à café d'extrait d'amande amère
- 2 pâtes feuilletées végétales\*
- 1 fève (1 noix du Brésil, 1 noisette, 1 amande...)

### ***Déroulement de la recette :***

1. Dans un saladier, mélanger à la fourchette le pralin, la poudre d'amande, les graines de chia, l'huile de coco, le lait végétal, le sirop et l'extrait d'amande amère.
2. Déposer une première pâte feuilletée sur votre plan de travail et la passer rapidement sous votre rouleau à pâtisserie afin de l'affiner un peu plus. Découper un cercle de 24 cm de pâte à l'aide d'un cercle à pâtisserie ou d'un moule et répartir la préparation précédente. Prendre soin de bien l'étaler uniformément à la spatule et veiller à laisser vierge 1 bon cm sur les bords.
3. Déposer la fève sur l'appareil.
4. Déposer la seconde pâte feuilletée sur votre plan de travail et la passer rapidement sous votre rouleau à pâtisserie afin de l'affiner un peu plus. Découper un cercle de 24 cm de pâte à l'aide d'un cercle à pâtisserie ou d'un moule et déposer la pâte soigneusement sur l'appareil de votre galette.
5. Rouler les bords de la galette vers vous et les sceller en appuyant avec le bout d'une fourchette. Former des épis avec un couteau, piquer la galette ça et là avec la

fourchette avant de la badigeonner d'un peu de lait végétal, au pinceau.

6. Enfournier 5 minutes à 180° (th.6) puis 15 minutes à 200° (th.6/7). Le temps de cuisson peut varier en fonction des fours.
7. Laisser tiédir voire refroidir avant de déguster.

### **\*Notes :**

- Optez pour une huile de coco bio désodorisée ou non, en fonction de vos goûts.
- Pour moulinner mes graines de chia et de lin, j'utilise tantôt mon [Vitamix](#), tantôt un petit hachoir électrique. Ces graines remplacent ici les œufs. Pour libérer leur mucilage, les graines de lin doivent absolument être moulues, ce qui n'est pas le cas des graines de chia. Cependant, si je les mouline dans cette recette c'est pour éviter d'avoir à les tremper et patienter jusqu'à libération du mucilage. On peut tout à fait acheter des graines de chia déjà moulues, comme je l'ai déjà fait, sur le site NutriNaturel par exemple ou Nu3. Les graines de lin moulues rancissent rapidement, aussi, il faut les moulinner à la dernière minute.
- J'aime mixer mes amandes entières au robot et ainsi préparer ma propre poudre d'amande. Je réalise également mon pralin en mixant grossièrement au robot 45 g de noisettes et 15 g d'amandes préalablement torréfiées et refroidies, ainsi que 40 g de sucre complet.
- Avec mes chutes de pâte feuilletée, je réalise deux/trois formes à l'emporte-pièce que je réparties sur ma galette. Je veille à en placer une à l'endroit où se trouve la fève afin de ne pas risquer la découper au service.
- Si vous réalisez votre galette plusieurs heures avant de la consommer, passez-la au four quelques minutes avant de la déguster pour lui redonner tout son moelleux.



[themoneytizer id=13364-16]