

# L'ÉPIPHANIE

Les recettes de l'Épiphanie concoctées par Olivier Bernard,  
chef cuisinier du château de Chambord



- 500G FARINE T55
- 3 ŒUFS
- 15G DE LEVURE DE BOULANGER
- ZESTES D'ORANGE ET DE CITRON
- 100G DE BEURRE DOUX
- 11G DE SUCRE
- 5CL DE RHUM
- 5CL DE FLEUR D'ORANGER
- 8G DE SEL FIN
- FRUITS CONFITS OU SUCRE PERLÉ

## LA BRIOCHE DES ROIS

### POUR 6 PERSONNES

- Mettre la farine, les œufs et la levure dans un saladier. Il est possible de faire la pâte à la main, ou au batteur, ou encore dans un pétrin si équipé.
- Préparer le sirop avec le beurre, le sucre, le sel, les zestes d'oranges et de citrons, et le rhum.
- Lorsque le sirop est arrivé à ébullition, le refroidir en ajoutant la fleur d'oranger.
- Quand le sirop est tiède, en verser la moitié dans le saladier au mélange farine, œufs et levure, puis la 2ème moitié au fur et à mesure, en mélangeant/pétrissant pendant 20 min environ. Elle peut être difficile à pétrir, c'est normal. Au besoin, il est possible de rajouter de l'eau ou de la fleur d'oranger.
- Façonner une boule avec la pâte obtenue.
- Laisser pousser\* dans un endroit tiède pendant 2 heures et rompre\* la pâte plusieurs fois. Penser à insérer une fève !
- Poser la boule sur une plaque puis percer un trou au milieu et former une couronne.
- Laisser pousser 2 heures de plus.
- A l'aide d'un pinceau, dorer avec un jaune d'œuf. Puis, recouvrir de sucre perlé et/



### \*GLOSSAIRE

- **POUSSER** : Fait de laisser gonfler une pâte contenant de la levure de boulanger fraîche dans un endroit tiède entre 25 et 30°C.
- **ROMPRE** : Rabattre une pâte en la repliant plusieurs fois sur elle-même de façon à la ramener à son volume initial. Cette opération permet de chasser le gaz carbonique produit lors de la fermentation (pendant que la pâte « pousse »)



### CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

→ Permanences nutrition téléphoniques tous les  
mardis de 14h à 18h  
[nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)

- FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION  
→ Sur le site Internet de l'afa
- LIVRE « *Bien manger avec ma MICI* »  
→ Disponible en commande sur le site Internet de l'afa
- DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT

# L'ÉPIPHANIE

Les recettes de l'Épiphanie concoctées par Olivier Bernard, chef cuisinier du château de Chambord

## LA GALETTE À LA FRANGIPANE

### POUR LA CRÈME FRANGIPANE :

- BEURRE POMMADE : 120 GR
- SUCRE EN POUDRE : 120 GR
- POUDRE D'AMANDE : 120 GR
- ŒUFS ENTIERS : 4 PIÈCES
- RHUM / VANILLE

### POUR LA PÂTE FEUILLETÉE :

- EAU : 30 CL
- SEL FIN : 18GR
- BEURRE 400 GR
- FARINE : 500 GR

Les quantités proposées sont pour une bonne douzaine de personnes. A diviser par 2 pour une galette destinée à 6 personnes.

### RÉALISER LA CRÈME FRANGIPANE :

→ Mettre le beurre en pommade, ajouter les ingrédients cités dans l'ordre, réserver au froid.

**ALTERNATIVE COMPOTE DE POMMES POUR LES DIGESTIONS DIFFICILES.** Réaliser une compote de pomme classique à la vanille (8 pommes pour 6 personnes, épluchées, coupées, cuites pendant 15 min à couvert et sur feu doux, puis mixée).

La galette à la frangipane est particulièrement riche en matières grasses, ce qui la rend longue à digérer et majore le travail digestif (risque de ballonnement et de douleurs abdominales). A privilégier en dessert d'un repas léger.



### RÉALISER LA PÂTE FEUILLETÉE :

Pour les plus courageux ! Autrement, vous pouvez opter pour deux pâtes feuilletées toutes prêtes. Privilégier celles contenant le moins d'additifs possibles.

- Verser la farine dans un grand saladier, faire un puits, ajouter l'eau et le sel.
- Incorporer petit à petit la farine à l'eau, jusqu'à la formation de la pâte
- Filmer et laisser reposer 2 heures au froid.
- Sortir la pâte, fariner le plan de travail et étaler de haut en bas la pâte d'une bande longue et assez large.
- Incorporer le beurre préalablement aplati et recouvrir le beurre de feuilletage en 3 bandes
- Étaler la préparation et renouveler en pliant en trois.
- Laisser reposer 45 minutes au froid puis renouveler l'opération 2 fois.
- Laisser de nouveau reposer 45 minutes au froid puis renouveler l'opération de nouveau, une 5ème fois donc.
- Étaler la pâte un peu plus finement pour découper deux cercles de 30 cm de diamètre environ sur un premier cercle, dorer, et ajouter la crème frangipane - N'oubliez pas de mettre une fève ! - en laissant les bords libres.
- Ajouter le second cercle de pâte sur le dessus, fermer la galette en pinçant les bords, dorer le dessus et cuire au four à 200°C jusqu'à une coloration couleur caramel.

### CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

→ Permanences nutrition téléphoniques tous les mardis de 14h à 18h  
[nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)

◦ FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION  
→ Sur le site Internet de l'afa

◦ LIVRE « *Bien manger avec ma MICI* »  
→ Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

◦ DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT