



LA "GALETTE" du PRINTEMPS LA GALETTE AUX KIWIS ET FLEURS D'ACACIAS

Une galette fort ancienne et je me demande si ce n'est pas la galette que le Petit chaperon rouge emportait dans son panier pour sa "mère grand" !!!

Ingrédients :

des kiwis à point
pour la pâte

300 grs de farine

4 oeufs battus en omelette.

mini cuillère de bicarbonate de soude

du sucre aux épices de LVC

Si vous l'aimez du rhum (note 3)

des fleurs d'acacia (note 1)

100 g de Maïzena

1/2 l de lait environ

sucre repaya ou vergeoise brune (note 2)

un rien de beurre fondu ou d'huile

Méthode:

Beurrez un moule genre moule à manqué

Pâte (peut se faire au mixer ou à la main)



Commencez par préparer la pâte qui peut attendre sans problème .

Mélangez vivement la farine + la Maïzena + le sucre parfumé de L.VC ainsi que le bicarbonate de soude .



Versez un peu de lait dans les oeufs fouettés en omelette. Versez peu à peu dans le mélange précédent en "touyant"

Commencez à bien touyez pour obtenir une pâte bien lisse. Mettez le parfum choisit dans le mélange et touyez bien

Vous ajouterez peu à peu le lait jusqu'à la consistance qui vous plaira :

Avec moins de liquide vous aurez plus de tenue -> plus la consistance d'un "gâteau"

Avec plus de liquide la galette la pâte plus molle -> plus la consistance d'un flan,



Les fleurs

Préparez vos corolles car il n'est pas souhaitable d'utiliser les rafles des grappes qui rendraient difficiles le découpage et donneraient une certaine amertume

De plus, vous sèmerez plus facilement vos corolles



NB : Si vous utilisez des fleurs congelées ne les préparez pas à l'avance mais au dernier moment

Les fruits : Épluchez les kiwis après les avoir rincés et essuyés afin qu'il n'y ait pas de risque de poils raides dans votre préparation . Coupez-les et à mettre de côté jusqu'au montage **T.S.V.P-->**

Montage et cuisson

Saupoudrez votre moule de sucre . Disposez les rondelles de Kiwi au fond. Recouvrez de fleurs d'acacias.



Saupoudrez généreusement de sucre roux ou de cassonade puis coulez doucement votre pâte dessus

Enfournez à four 130 / 140 ° et surveillez : lorsque vous planterez une pique de bambou dans la pâte et qu'elle ressort sèche: c'est cuit . Vous pouvez pour une plus belle présentation attendre que votre gâteau soit refroidi . Renversez-le sur un plat à tarte qui va au four , saupoudrez de sucre et faites caraméliser sous la sole du four ... ou sortez votre "pistolet-grilleur" pour une "bonne-mine" immédiate

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bien sûr le parfum et le "craquant" des fleurs fraîches est irremplaçable mais vous pouvez utiliser des fleurs congelées, juste "secouées" dans un torchon sec pour en enlever le givre de congélation au dernier moment !

(note 2) sucre repaya ou vergeoise brune donneront plus de tonus à votre pâte mais si vous aviez de la mélasse ce serait encore mieux !!!

Bien sûr pour les "sans sucre" il n'y a pas que le sucre qui ne va pas ... voir la fiche diététique!

(note 3) Classique une cuillère de Rhum . Personnellement je lui préfère le parfum de la liqueur de noyau de Poissy . Et si vous êtes "sans alcool" (petits enfants ou allergie) quelques gouttes d'essence d'amandes amères sera parfait

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème " puisqu'il y en auras pas .

Pour les "sans gluten" ? peu de soucis non plus avec des farines "sans gluten". Testez polenta+Maïzena ou riz +maïzena par exemple

Pour les "sans gras" il y en a qu'un peu dans les oeufs mais cela est très raisonnable quand même

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" en principe c'est pas pour vous. Maintenant testez : Remplacez la pâte par une "costarde" (vous savez la migouaine sucrée (crème, lait, oeufs) + faux sucre thermostable . D'accord ce ne sera pareil, mais promis se sera bon quand même!

... et puis vous connaissez formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A