

## À Eu, des ateliers de pâtisseries festives et équilibrées

Jeudi 3 janvier 2019 avait lieu un cours sur les recettes de Noël à l'HedOmnia. L'ultime séance est prévue demain samedi 5 janvier, avec la galette des rois.

Publié le 4 Jan 19 à 16:15



Les participants écoutent le chef avec attention (©Informateur)

Ce jeudi 3 janvier 2019 à l'HedOmnia, cinq enfants et leurs parents sont affairés autour de saladiers pour préparer des petits bonhommes de neige en noix de coco.

Ils participent à l'un des cours de cuisine proposés par l'établissement de remise en forme et de bien être, situé à **Eu**.

Ces ateliers sur les recettes des fêtes de fin d'année se terminent **samedi 5 janvier 2019**, par la recette de la galette des rois frangipane avec une pâte feuilletée maison faite en moins de 30 min (voir ci-dessous).

### Les cours à l'HedOmnia

Ce cours a visiblement plu aux participants, concentrés pour réaliser de bons plats.

« **Je ne le savais pas** » s'exclame une participante qui a appris que trois blancs d'œufs font 90 g, heureuse d'être guidée par un professionnel, elle compte bien revenir pour de futur cours.

Franck Detrait le chef cuisinier qui anime le cours de l'HedOmnia, apprend aux participants à faire bien et bon pour la santé en proposant toute sorte de recettes « **du fait maison avec des produits frais sans additifs** », tout en donnant des conseils et techniques de cuisine.

Les cours se font sur inscription avec un maximum de 10 personnes et se divisent en trois types : **graine de culstot**, où les enfants peuvent participer mais qui doivent être accompagnés s'ils ont moins de 10 ans et dure entre 45 min-1 h, **moment gourmand**, d'une durée quasiment identique et **table du chef** qui dure entre 2 et 4 h.

HedOmnia organise par ailleurs une conférence avec une diététicienne une fois par mois. Elle aborde différents thèmes pour le bien être et la remise en forme.

## Recette Galette des rois de 8 personnes :



Recette de la galette par le chef de l'HedOmnia (©DR)

### Pâte feuilletée :

250 g de farine  
280 g de beurre  
2/4 cc de sel fin  
120 g d'eau glacée

### Frangipane :

125 g de sucre  
60 g de beurre  
3 œufs  
150 g de poudre d'amande  
1 gousse de vanille  
2 c. à soupe de rhum

## La pâte feuilletée

Dans un saladier, mettez la farine, le beurre et le sel. Incorporez le beurre en vous arrêtant quand le mélange est à peu près homogène et les morceaux de beurre font la taille d'un petit pois.

Renversez sur un plan de travail, formez un puits au milieu. Versez-y l'eau glacée et incorporez-la. Pétrissez légèrement pour que la pâte forme une boule (des morceaux de beurre restent visibles) et donnez-lui une forme carrée. Farinez votre plan de travail, avec un rouleau à pâtisserie étalez la pâte en un rectangle de 30 cm de longueur. A l'aide d'un pinceau à pâtisserie, retirez l'excédent de farine sur la pâte et pliez-la en trois en superposant le haut et le bas, et en retirant l'excédent de farine après avoir rabattu le premier côté.

Donnez un quart de tour à la pâte et répétez les deux étapes précédentes (étaler et plier). Tournez-la à nouveau, puis étalez et pliez. Tournez-la à nouveau, puis étalez et pliez.

Vous aurez fait cet manœuvre quatre fois au total. La forme de vos rectangles sera de plus en plus nette au fur et à mesure des tours. Après le dernier pliage, tapotez le dessus et les bords de la pâte avec le rouleau à pâtisserie pour lui donner une forme carrée ou rectangulaire. Posez-la sur une assiette, couvrez, et mettez au frais 20 minutes avant de l'utiliser.

Votre pâte pourra être prête à l'emploi, si elle est trop difficile à travailler, laissez-la reposer 30 minutes à température ambiante.

## La frangipane

Préchauffer le four à 200°C. Mélangez le sucre, la poudre d'amande, et le beurre mou. Grattez les graines de la gousse de vanille et rajoutez-les à la préparation. Rajoutez 2 œufs entiers et le rhum.

Disposez un cercle de pâte, déposez de la crème amande dessus jusqu'à 1,5 cm du bord et la fève.

Recouvrez avec la deuxième pâte, souder les bords avec de l'eau. Dorez le dessus de la galette avec un mélange jaune d'œuf + 2 c. à soupe d'eau.

Passez au four 30 minutes. Bon appétit !