Pâte feuilletée allégée (recette pâtisserie Thermomix)

Cette pâte feuilletée est assez géniale: non seulement elle contient moins de beurre, elle est tout aussi croustillante et même si vous avez des « tours » à réaliser , vous n’aurez pas le problème du beurre à intégrer dans ces tours, donc elle est ultra facile à réaliser…

Pâte feuilletée allégée (recette Thermomix)

Vous ne connaissez pas encore le Thermomix, ce robot irremplaçable en cuisine? Alors si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l’adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

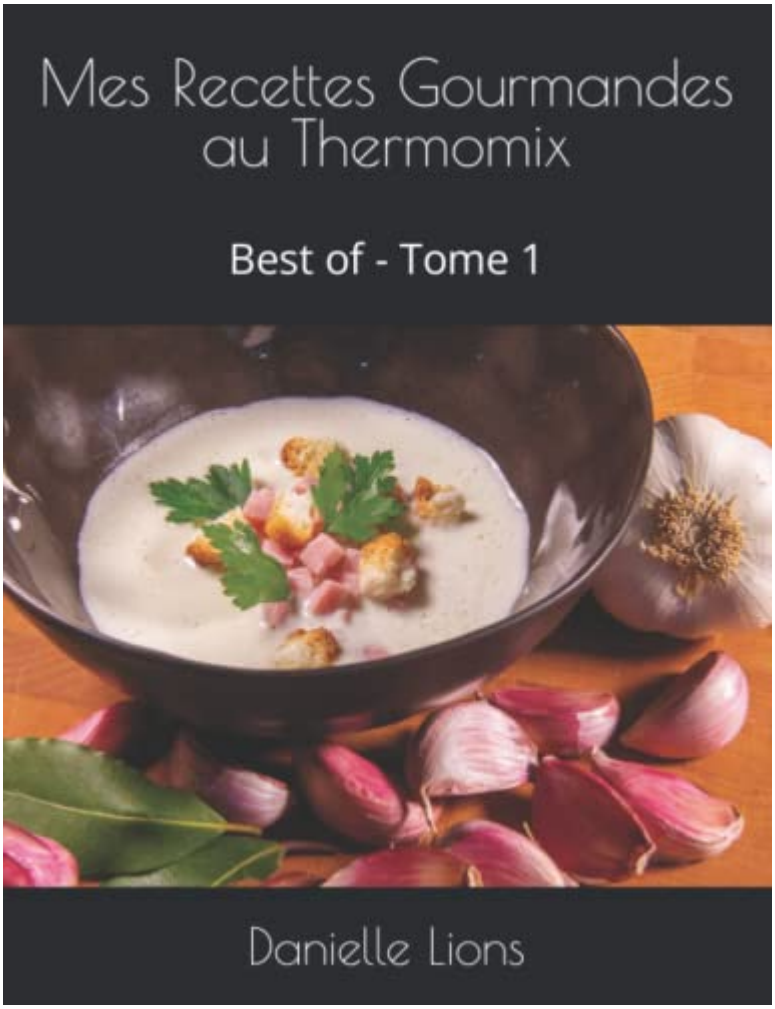
gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Vous réaliserez vous même tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, un plat et un dessert…Pour connaitre les prochaines dates de démonstration cliquez ici.

Alors venez participer à une démonstration et dégustation culinaire gratuite! Les démonstrations dans mon atelier recommencent en octobre 2021 à Waterloo. Contactez-moi au 04 77 57 11 98.

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraitre. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de pose au frais: 1 h 30

Difficulté: facile

Ingrédients pour environ 400 g de pâte feuilletée

- 185 g de farine
- 125 g de ricotta
- 90 g de beurre salé à couper en morceaux

Préparation

- Versez les 185 g de farine, les 125 g de ricotta et les 90 g de beurre salé coupé en morceaux dans le bol et mixez 1 mn/ vit 3.
- Placez le mélange sur votre plan de travail et formez une boule.
- Etalez la pâte en rectangle entre deux feuilles de papier cuisson. Ôtez la feuille du dessus et roulez la pâte sur elle-même. Puis placez-la au frais pendant 30 minutes.
- Sortez la pâte du frigo et placez-la sur votre plan de travail: le rouleau doit être à **la verticale** devant vous. Etalez la pâte en rectangle et recommencez l'opération deux fois: roulez la pâte sur elle-même , mettre au frais, étalez encore une fois, roulez et au frais.

Tournez-la d'un quart de tour sur la droite

- Donnez enfin la forme que vous désirez à votre pâte, toujours en l'étalant entre deux feuilles de papier cuisson…Elle est prête à être cuite. **Petite astuce**: remettez la pâte au frais pendant 25 mn juste avant de l'enfourner . Vous pouvez l'utiliser pour des fonds de tarte, des biscuits apéritifs (saupoudrés de gruyère, de graines de sésame… selon votre inspiration). Temps de

cuisson selon les fours environ 20 à 25 minutes à 190°.

Pâte feuilletée allégée (recette Thermomix)

Comment réussir une majestueuse galette des rois

Pour faire une bonne galette maison il faut absolument faire sa pâte feuilletée… Hé oui l'excellence demande un peu d'effort mais ce n'est pas insurmontable! Donc pour commencer cette recette, je vous renvoie en premier sur mon article précédent: « La pâte feuilletée: tous les secrets de sa réussite« . Puis revenez me voir pour la suite de la recette…

Vous désirez réaliser une galette originale et délicieuse? Optez pour l'étoile des rois mages, **ma galette des rois aux fruits d'Orient**. La recette en cliquant ici.

Si vous aimez le chocolat optez pour **Ma gourmande galette des rois au chocolat et noisettes croquantes** . La recette en cliquant ici.

Galette des rois

Ingrédients pour une grosse galette

500 g de pâte feuilletée (à faire soi même ou à demander à votre pâtissier)

Pour la crème pâtissière

- 2,5 dl de lait entier
- 3 jaunes d'œuf
- 60 g de sucre semoule
- 20 g de maïzena
- 25 g de beurre
- une gousse de vanille

Pour la frangipane

- 100 g de crème pâtissière
- 8 g de maïzena
- 1 oeuf entier
- 0.5 dl de rhum brun

- 60 g d’amande en poudre
- 60 g de sucre glace
- 60 g de beurre à température ambiante

Pour la finition

- Sirop: faites chauffer 100 g d’eau auquel vous ajoutez 50 g de sucre; amenez à ébullition et réservez.
- un jaune d’œuf délayé dans un tout petit peu d’eau
- une fève bien sûr! Vous cherchez de jolies fèves pour vos galettes? Vous trouverez un très beau choix de fèves artisanales en faïence en cliquant ici (Fèves de Clamecy, faiencerie Colas)

Préparation

Commencez par la crème pâtissière: c’est comme la crème anglaise mais on y ajoute de la maïzena et du beurre.

- Ouvrez la gousse de vanille en deux et à l’aide d’un petit couteau, grattez en les petites graines.

- Faire chauffez le lait avec la gousse et les graines de vanille.

- Dans un récipient versez le sucre et les jaunes d’œuf.

- Battez le jaunes d’œufs et le sucre : le mélange doit blanchir. Vous devez voir une différence de couleur avant et après: le mélange devient plus clair.

- Ajoutez la maïzena.

Ajoutez la maïzena

- Versez progressivement le lait chaud sur le mélange jaunes d'œuf/sucre/maïzena tout en fouettant avec le mixeur.

Versez progressivement le lait chaud sur la crème

- Versez le mélange dans une casserole et faites chauffer à feu doux **en fouettant en permanence**. La crème va progressivement épaissir. Dés qu’elle est prise ôtez le feu et continuez à fouettez deux minutes pour qu’elle retombe en température et prenne une texture bien crémeuse.

Faire chauffer à feu très doux en fouettant en permanence

La crème épaissie

- Hors du feu et toujours en fouettant rajoutez les parcelles de beurre.

rajoutez les parcelles de beurre

- Versez dans un grand plat, filmez au contact (posez un papier film dessus) pour éviter qu'il se forme une croûte. Mettre au frigo. Attention, vous n'utiliserez que 100g de cette crème pâtissière plus loin dans la recette.

Versez dans un grand plat, filmez au contact

<u>La frangipane</u>

- Dans un grand bol tamisez le sucre, la maïzena et la poudre d'amande.

Dans un grand bol tamisez le sucre, la maïzena et la poudre d’amande

- Travaillez le beurre (déjà à température ambiante) à la fourchette de manière à le ramollir encore un peu.

Travaillez le beurre (déjà à température ambiante) à la fourchette

- Versez le beurre dans le bol et mélangez avec les doigts.

Mélangez avec les doigts

Le mélange doit être homogène

- Ajoutez l’œuf entier et bien mélanger avec une spatule.

Ajoutez l’œuf entier

Bien mélanger avec une spatule

- Ajoutez **<u>seulement 100 g</u>** de crème pâtissière refroidie puis le rhum et bien mélanger. Mettre au frais au moins une heure.

Ajoutez les 100 g de crème pâtissière puis le rhum

Mettre dans une poche à douille

Le montage de la galette

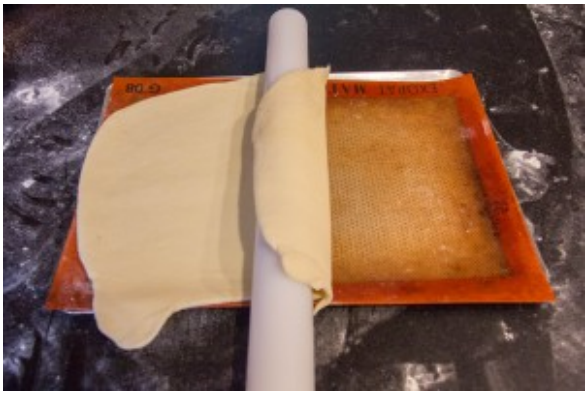
- Sortez la pâte feuilletée du frigo et coupez la en deux.

coupez la en deux

- Abaissez le premier morceau en lui donnant une forme de carré sur un silpat ou papier cuisson.

Abaissez le premier morceau en lui donnant une forme de carré

- A l’aide du rouleau à pâtisserie déposez la sur sur un silpat ou papier cuisson.



déposez la sur sur un silpat

- Posez dessus un cercle à tarte de 26 cm de diamètre et découpez autour avec un couteau. Ôtez la pâte en trop et réservez la au frais. Vous pourrez retravailler ce surplus de pâte mais surtout ne l’utilisez pas pour des préparations montées (qui doivent prendre du volume) comme les bouchées à la reine ou une galette des rois. Voir en fin d’article ce que vous pourrez réaliser avec…

Découpez autour avec un couteau

- Faites de même avec le deuxième morceau de pâte : abaissez le **mais ne le taillez pas en rond. Gardez le entier.**

Abaissez le second morceau en lui donnant une forme de carré

- Battez un jaune d’œuf avec un peu d’eau froide (un quart de cuillerée à café d’eau).

- Dorez au pinceau le pourtour de la pâte.

Dorez au pinceau le pourtour de la pâte

- A l’aide de la poche à douille, déposez la crème frangipane en rond sur la pâte en partant du milieu. **Ne débordez surtout pas sur le cercle de jaune d’œuf**: la soudure entre les deux cercles de pâte ne se fera pas et la frangipane va déborder pendant la cuisson (histoire vécue)… N’oubliez pas de poser la fève!

Déposez la crème frangipane en rond

- A l’aide du rouleau à pâtisserie, déposez l’autre abaisse de pâte par dessus la première. Reposez le cercle parfaitement au dessus de la première découpe et recoupez tout autour avec un couteau. Appuyez bien sur le tour pour bien souder les deux ronds de pâte.

Déposez l’autre abaisse de pâte par dessus la première

- Imprimez légèrement un rond autour de la frangipane à

l’aide d’un deuxième cercle plus petit.

Imprimez un rond autour de la frangipane à l’aide d’un deuxième cercle plus petit

- Puis à l’aide d’un petit couteau, chiquetez toute la bordure. Cela permet de bien souder les deux épaisseurs de pâte.

chiquetez toute la bordure

- A l’aide d’un pinceau, badigeonnez toute la surface de la galette au jaune d’œuf. Ne faites pas couler du jaune sur le silpat : cela peut empêcher à la galette de monter à la cuisson.

- Décorez le dessus de la pâte avec le point d’un petit couteau. Remettez le tout au frigo 30 minutes: c’est **important** de le faire, votre galette n’en montera que mieux.

Décorez le dessus de la pâte avec le point d’un petit couteau

Décorez le dessus de la pâte avec le point d’un petit couteau

- Enfournez environ 30 mn à 190°. La galette est cuite quand le dessous est cuit: pour cela soulevez la délicatement avec une spatule pour vérifier.

Cuire 30 mn à 190°

- A la sortie du four, déposez la galette immédiatement sur une grille en vous aidant d'une spatule. Sinon la galette va perdre de son croquant.

- Badigeonnez le dessus du sirop (100 g d'eau et 50 g de sucre) à l'aide d'un pinceau.

La galette est finie!!! Régalez vous. Vous verrez que tous vos efforts seront récompensés.

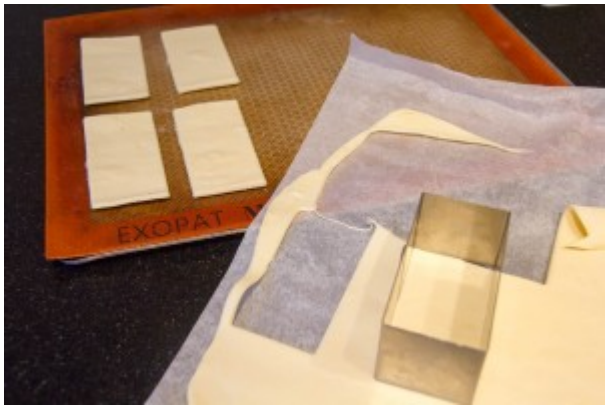
Galette des rois

Galette des rois

Que faire des petits restes de pâte:

Ne les jetez pas mais retravaillez ce surplus de pâte. Surtout ne l’utilisez pas pour des préparations montées (qui doivent prendre du volume) comme les bouchées à la reine ou une galette des rois.

Abaissez le et profitez en pour réaliser des petits rectangles de pâtes que vous utiliserez par exemple pour faire des mille feuilles avec le trop plein de crème pâtissière et des fruits rouges (cuisez les entre deux plaques pour qu’ils gardent leur forme)… ou roulez les en cigarettes avec du fromage pour l’apéritif (cuisson 15 mn à 190°).



La pâte feuilletée: tous les secrets de sa réussite

La pâte feuilletée est une petite merveille de gourmandise que l’on retrouve aussi bien avec des préparations salées que sucrées. La faire soit même peut nous paraître difficile mais ce n’est pas le cas! Il faut juste la préparer 24 heures (idéalement 48 heures) à l’avance et elle vous prendra au

maximum une heure de temps de préparation en tout et pour tout… Il faut juste être patient et bien réfrigérer la pâte entre les tours. Le grand secret: bien laisser reposer la pâte au froid entre deux manipulations car elle doit être toujours bien froide lorsqu’on la travaille. La majestueuse galette des rois nécessite la maîtrise de la pâte feuilletée!

Et pour varier un peu voici des recettes originales de galette des rois:

Ma gourmande galette des rois au chocolat et noisettes croquantes

L’étoile des rois mages, ma galette des rois aux fruits d’Orient

Galette des rois

Ingrédients pour deux abaisses d’environ 40 cm de diamètre

Pour la détrempe:

- 500 g de farine tamisée
- 60 g de beurre **fondu**
- 20 g de vinaigre blanc: cet ingrédient peut vous paraître bizarre mais il va permettre à la pâte de ne pas noircir entre les tours. Il est **indispensable**.
- 230 g d'eau
- 10 g de sel

Pour les tours:

- 300 g de beurre doux sorti une heure à l'avance du frigo (il doit être à **température ambiante**)
- un peu de farine pour le plan de travail

Préparation:

- Mélangez l'eau, le vinaigre et le sel.

Mélangez l'eau, le vinaigre et le sel

- Faites fondre le beurre à feu doux.

Faites fondre le beurre à feu doux.

- Dans un grand bol faites un puit avec la farine tamisée.

Tamisez le farine

- Versez le mélange eau et vinaigre ainsi que le beurre fondu au milieu du puit. Mélangez progressivement la farine aux liquides avec les doigts. La pâte doit être bien homogène. Si vous avez un robot mettez tous les ingrédients dans la cuve et pétrir 2 ou trois minutes vitesse lente. La pâte doit se détacher des bords de la cuve.

La pâte doit se détacher de la paroie

- Posez la détrempe sur du film alimentaire et étalez la grossièrement à la main en un gros carré d'environ **35** cm de coté .

Étalez la grossièrement à la main en un gros carré

- Repliez les 4 cotés du film sur la pâte. La pâte doit être complètement emballée dans le film alimentaire. Pour qu'elle épouse bien les coins de ce carré en film alimentaire aidez vous d'un rouleau à pâtisserie. Cette façon de faire vous facilitera le travail du premier tour. Mettez la pâte obtenue au frigo pendant deux heures.

Repliez les 4 cotés du film de manière à former un carré

- Posez les 300 g de beurre (à température ambiante) entre deux feuilles de papier film.

Posez les 300 g de beurre entre deux feuilles de papier film

- Comme précédemment rabattez les côtés du papier film sur le beurre de manière à former un carré d'environ **15** cm de coté. Puis étalez le beurre avec un rouleau à pâtisserie: c'est pour cela qu'il doit être à température ambiante: il est plus facile à étaler dans la poche carré de film alimentaire, sinon c'est trop dur! Mettez au frigo pendant deux heures.

Formez un carré d’environ 15 cm de coté

Étalez le beurre dans le sachet

Au bout de deux heures on passe au tourage:

Sortez le carré de beurre et la détrempe du frigo et attendez **une vingtaine de minutes** avant de les travailler (laissez les à température ambiante).

- Posez le carré de détrempe sur votre plan de travail légèrement fariné. A l’aide d’un rouleau à pâtisserie allongez légèrement les coins de manière à former un signe « plus ». **Ne touchez pas au centre** qui doit garder son épaisseur.

Allongez légèrement les coins

- Placez le carré de beurre en son centre en décalant le carré de beurre de 45°: les angles du carré de beurre sont ainsi placés au milieu des côtés du carré de détrempe…Regardez bien la photo pour mieux comprendre!

Placez le carré de beurre en son centre

- Rabattez les quatre côtés de la détrempe sur le carré de beurre.

Rabattez les quatre côtés de la détrempe

Rabattez les quatre côtés de la détrempe

- On commence par **le premier tour**:
- Étalez la pâte à l'aide du rouleau de manière à former un rectangle. Il faut toujours étaler la pâte en allant droit devant soi. Posez vos mains sur les extrémités du rouleau et non sur le milieu. Cela évitera de communiquer la chaleur de vos mains au rouleau et donc à la pâte… De plus cette position vous permet d'exercer une pression beaucoup plus régulière sur l'ensemble de la pâte. Partez du bas du carré pour remonter devant vous en faisant des petits aller retours jusqu'à remonter complètement vers le haut. Et on recommence à partir du bas jusqu'à ce que le rectangle soit trois fois plus long que large. De temps à autre vérifiez que vous avez encore assez de farine sous la pâte pour

éviter qu’elle ne colle au plan de travail et se déchire: il faut absolument éviter que le beurre ne transperce la détrempe. **LA REGLE D’OR: A tout moment si votre pâte est trop molle ou si le beurre s’en échappe un petit peu n’hésitez pas à la remettre au froid pour une heure avant de la retravailler.** Pliez alors le rectangle en trois: rabattez le tiers inférieur vers le haut puis rabattre le tiers supérieur vers le bas. Vous avez plié la pâte en « portefeuille ». Faites la **pivoter d’un quart de tour vers la droite**: vous devez avoir les pliures devant vous. Faites **une empreinte de doigt** pour vous rappeler que vous avez effectuer un tour. Filmez et remettre au frais 30 mn.

- **Deuxième tour**: sortez la pâte du frigo et **posez la les pliures vers vous et la marque de votre doigt en haut à droite**. Abaissez de nouveau la pâte dans la longueur comme précédemment pour obtenir un rectangle trois fois plus long que large. De nouveau rabattez le tiers inférieur vers le haut puis rabattre le tiers supérieur vers le bas
- Tournez la pâte **d’un quart de tour vers la droite et marquez la pâte en haut à droite** de deux empreintes de doigt (les pliures sont tournées vers vous). C’est un système pour vous rappeler que vous avez fait deux tours.

- Filmez la pâte et remettez au froid pour 30 minutes.

Filmez la pâte

- Sortez la pâte du frigo et reposez la sur votre plan de travail légèrement fariné, **les pliures vers vous et la marque de vos doigts en haut à droite**. Abaissez la pâte pour un **troisième et quatrième tour** de la même manière que le premier et deuxième tour. Après le passage au frigo la pâte est un peu plus dur et difficile à étaler: avant d'abaisser n'hésitez pas à imprimer le rouleau plusieurs fois sur la longueur de la pâte de manière à ramollir un peu l'ensemble avant de l'abaisser.

Écrasez la pâte au préalable en plusieurs endroits avec le rouleau à pâtisserie

Écrasez la pâte au préalable en plusieurs endroits avec le rouleau à pâtisserie

Abaissez la pâte en long vers le haut

- A la fin du quatrième tour **tournez la pâte d'un quart de tour vers la droite et marquez la pâte en haut à droite de quatre empreintes de doigt.**

Quatre empreintes de doigt

- Filmez la pâte et remettez au froid pour 30 minutes.

Filmez la pâte

- Sortez la pâte du frigo et reposez la sur votre plan de travail légèrement fariné, **les pliures vers vous et la marque de vos doigts en haut à droite** . Abaissez la pâte pour un **cinquième et sixième tour** de la même manière que les précédents tours.

Abaissez la pâte en long vers le haut

- A la fin du sixième tour tournez la pâte d'un quart de tour vers la droite et marquez la pâte en haut à droite de six empreintes de doigt.
- Filmez la pâte et remettez au froid pour une heure au moins avant utilisation. La pâte feuilletée est terminée. Ne donner surtout pas de tour supplémentaire, restez en à six tours. La pâte feuilletée se conserve 3

à 4 jours au frigo mais vous pouvez également la congeler en la protégeant bien du froid (enveloppez la dans un film alimentaire).