



## La galette des Rois VS La couronne briochée



*Bonne dégustation !*

Pour 100 gr	La galette à la frangipane	La couronne aux fruits confits
<b>Graisses</b>	3 petites plaquettes de beurre	1 et ½ petites plaquettes de beurre
<b>Sucres</b>	7 morceaux de sucres	10 morceaux de sucres



Astuces pour rééquilibrer la ration : le lendemain midi mon menu sera composé :

- 1 louche de potage de légumes
- 1 filet de colin
- 1 pomme de terre au four
- 1 tomate à la provençale
- 1 yaourt nature + 2 abricots secs

### **La gestion des écarts :**

C'est en changeant votre mode d'approche face à l'assiette que vous arriverez à retrouver le plaisir de manger.

#### **1<sup>er</sup> : Décrypter sa faim : comment savoir si j'ai faim ?**

Très simple, si vous avez autant envie de manger une boîte de thon émiettée qu'un yaourt ou un fruit alors oui, vous avez faim. Par contre, si votre faim est sollicitée par quelque chose de précis peut être est ce une envie ?

#### **2<sup>ème</sup> : Avez-vous assez mangé ce matin ?**

Sachez que 95% des patients en soin de nutrition interrogés grignotent en soirée. Ce sont aussi celles qui ont un apport calorique insuffisant en début de journée (matin et midi compris).

#### **3<sup>ème</sup> : J'ai faim et ce n'est pas l'heure de manger ?**

Vous êtes en train de cuisiner tout est prêt et vous commencez à picorer des miettes de pain, quelques olives, un bout de fromage... Stop ! Mettez-vous à table et tant pis si cela ne tombe pas devant votre émission préférée, la faim n'attend pas, quand c'est l'heure, c'est l'heure.

**4<sup>ème</sup> : Notez vos envies, vos plaisirs et petits grignotages sur un carnet.**

Vous avez un repas joker dans la semaine où vous pouvez déguster ces choses qui vous ont fait envie cette semaine. Est-ce que vous vous en rappelez ? En avez-vous mangé plus que de raison ? Comment s'en rappeler vu que l'on fait 21 repas principaux dans la semaine alors ceux qui sont considérés comme des grignotages, n'en parlons pas. Le meilleur moyen pour savoir où vous en êtes avec les grignotages est encore de les marquer dans un carnet.

### ***Recette allégée de la galette des Rois :***

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

- 150 gr de farine
- 200 gr + 80 gr de fromage blanc 0%
- ½ sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 100 gr de poudre d'amande
- 2 cu à café d'extrait d'amande amère
- 3 cu à soupe d'édulcorant liquide
- Quelques gouttes de lait
- 1 pâte feuilletée à dérouler

#### **Technique :**

- Préparer la crème dans un bol: battre 200g de fromage blanc, ajouter les œufs, les amandes en poudre, l'extrait d'amandes amères et l'édulcorant.
- Préparer la pâte du fond: mélanger au robot ou à la main la farine, la levure et les 80g de fromage blanc. Former une boule et étaler au rouleau.
- Humidifier le contour de la pâte à l'eau tiède à l'aide d'un pinceau.
- Étaler la crème au centre délicatement puis y déposer une ou deux fèves.
- Dérouler la pâte feuilletée et l'assembler à l'autre pâte.
- Badigeonner la pâte feuilletée de lait à l'aide d'un pinceau.
- Enfourner 15min à 250°C puis rebadigeonner de lait et cuire encore 30 min à 200°C

#### **Calories par portion et équivalence :**

- 310 calories
- 2 petites plaquettes de beurre du petit déjeuner ou 2 cu à soupe d'huile
- ¼ de baguette