

**Bien choisir**

# Une galette des rois

C'est le dessert phare du mois de janvier : à chaque Épiphanie, 32 millions de galettes des rois s'écoulent en France. Alors que les trois quarts des galettes seraient industrielles, voici des pistes pour sortir votre fève du jeu. Et devenir le roi ou la reine pour choisir une bonne galette !

RAQUEL HADIDA

**1**

## L'aspect

Attention aux galettes des rois jaune très clair, striées en losanges, et à la rondeur parfaite : ces galettes standardisées sont sans doute industrielles. Et donc, ont été surgelées, parfois depuis l'été dernier. Ce qui peut expliquer des vagues ou des bosses. À l'inverse, une galette couleur acajou-doré plus foncée, bien lisse, dont le rond n'est pas toujours parfait, ni identique, a plus de chance d'avoir été effectivement réalisée artisanalement par le boulanger. Surtout s'il dépose sa "marque de fabrique" en y dessinant de belles arabesques. En outre, si la galette se montre bien brillante, c'est qu'elle doit être fraîche...

**2**

## Le feuilletage

Préférez du pur beurre. Pour un feuilletage gonflé et fondant, il faut du beurre de qualité, qui constitue 50 % de la pâte. Avec un point de fusion à 37 °C, il fond en bouche.

S'il s'agit de margarine, fuyez : avec un point de fusion à 41 °C, elle se sera moins bien incorporée à la pâte, vous risquez d'avoir une pellicule de gras collée au palais.

Autre gage de qualité : la hauteur, 4 à 5 cm dans l'idéal, bien que certains artisans préfèrent réaliser une galette plate. Un feuilletage peu "développé" révèle une galette qui a souffert du froid trop longtemps, s'est trop endurcie, donc desséchée. Mais attention : une galette bien gonflée peut aussi cacher des émulsifiants... Pour les galettes vendues en supermarché, vérifiez sur l'étiquette.



FOTOUIA

## Faut-il la réchauffer ?

Le geste classique consiste à réchauffer la galette – pour compenser la texture quand elle est industrielle – mais gare à l'écoeurement par le gras ! Pour une galette fraîchement fabriquée, les puristes conseillent de la déguster froide, dans les six heures après son achat. Si elle n'est pas fraîche, ou que vous l'aimez tiède, réchauffez le four à 240 °C (th. 8), puis éteignez-le, et enfournez la galette 4 à 6 minutes. Elle devrait ainsi croustiller, sans écoeurer.

LE BON  
CONSEIL

# 3

## Le fourrage

La classique est fourrée à la frangipane : de la crème d'amande, allégée et assouplie de crème pâtissière. Seulement, voilà : la poudre d'amande est chère, en particulier cette année (le prix a doublé en un an). Industriels comme artisans auront donc tendance à la remplacer par des amandes... d'abricot, qui apportent en bouche une dose d'amertume farineuse, dont on se passerait volontiers.

La tendance consiste aussi à remplacer le sucre par du sirop de glucose liquide, qui permet de prolonger la congélation. Ou bien encore à renforcer le goût par de l'extrait d'amande. Là encore, vérifiez-le sur l'étiquette en supermarchés.

Au-delà de la frangipane, qui constitue les deux tiers du marché, fabricants et boulangers s'évertuent à garnir la galette de nouveaux parfums. Compote de pommes, chocolat, mais aussi en association avec des fruits ou des parfums chauds (noisette, caramel...). Du choix, certes, mais surtout une façon assez maligne de vous faire acheter deux galettes...

# 4

## La fève

Halte au plastique blanc ! Une véritable fève de galette est en porcelaine. Les plus basiques, *made in China*, évoquent plutôt la Reine des Neiges ou James Bond. Des fèves plus locales et spécifiques peuvent être gage de fabrication maison. Pour le bonheur des favephiles, les collections sont nommées, numérotées et signées. Les plus chics sont dessinées à la main en France, et dorées à l'or fin.

## Les "royaumes" au-delà de la Loire

Trop calorique, la galette à la frangipane ? Pour éviter les parts à 500 kcal, préférez les "royaumes" et autres spécialités du Sud et du Sud-Ouest, plus raisonnables avec leurs 300 kcal. En Provence, il s'agit d'une brioche aux fruits confits en couronne, parfumée à la fleur d'oranger et saupoudrée de grains de sucre. Dans les Pays de la Loire, une couronne de pâte sablée à la fleur d'oranger. Dans le Bordelais, un gâteau parfumé au citron. Dans le Béarn, le garfou (entre brioche et galette) aux grains d'anis.

BON  
À SAVOIR

# 5

## Le prix

De 4 à 50 € : le prix d'une galette pour 6-8 personnes fait le grand écart ! À moins de 1 € la part, les prix discount annoncent des galettes industrielles surgelées, aux ingrédients pauvres.

Pour un artisan qui a besoin de trois jours pour réaliser une galette, impossible de s'aligner. À partir de 3 € la part (18 € la galette), la qualité commence à se tenir. À plus de 25 €-30 €, soit le boulanger abuse de l'attractivité de ce produit festif pour rallonger sa marge, soit il propose un plus : fève personnalisée, farine label Rouge, etc.