

Bulles de cidres n°5



Accords cidre et galette : osez la légèreté !

Le Père Noël finit à peine sa tournée, que voici déjà venu le temps de l'Épiphanie et de son incontournable galette des rois. Une tradition qui marque également le grand retour du cidre sur les tables. Seulement voilà : après les repas de fêtes, la perspective de ce nouveau rendez-vous gourmand fait frémir les balances. Alors, cette année, pour faire pétiller son assiette sans renoncer à sa ligne, les Cidres de France livrent la recette d'une Epiphanie toute en légèreté !

Le cidre : l'accompagnement roi de la galette

Plus d'un Français sur deux succombe à l'alliance du cidre et de la galette⁽¹⁾. Avec ses bulles fines, véritable appel à la convivialité, sa fraîcheur et ses arômes fruités, il a en effet de solides arguments pour convaincre. D'autant plus que, dans sa diversité, il offre une gamme de saveurs du plus au moins sucré, avec des notes acidulées, parfois, amertumées, tout en restant entre **2 et 5° d'alcool** : de quoi plaire au plus grand nombre.

Qui a dit qu'Épiphanie devait rimer avec calories ?

Après les festins de Noël et du réveillon, ne pas alourdir l'addition calorique trotte dans toutes les têtes. Alors, au moment de l'Épiphanie, un seul réflexe : penser au cidre ! C'est en effet **la plus légère des boissons alcoolisées**. Avec seulement **50 calories par verre** (15 cl), elle en contient deux fois moins que le vin ! Une particularité due à son mode d'élaboration naturel et qui n'utilise que les sucres apportés par la pomme. Une raison supplémentaire de faire sauter les bouchons au moment du dessert ! Et, pour que la légèreté se retrouve aussi dans l'assiette, les Cidres de France ont concocté une recette de galette à déguster sans modération.

Les Cidres de France comptent environ 10 000 producteurs de pommes et 500 cidriers, qui, chaque année, élaborent plus de 100 millions de litres. Un savoir-faire français unique, que perpétuent des professionnels soucieux de la qualité de leurs cidres et protégé par une réglementation stricte.

Visuel et déroulé de la recette sur demande.

(1) Ipsos ASI pour Unicid mars 2013



Galette légère du verger

Une recette allégée, qui met à l'honneur les fruits du verger, associés à l'amande pour respecter la tradition et relevés d'une délicate touche de cannelle. Une association de parfums à la fois subtile et parfaitement équilibrée, qui surprendra par sa générosité et sa légèreté.

A déguster avec un **cidre doux** ou un **cidre demi-sec** qui feront exploser en bouche les arômes de fruits frais et d'amande.

L'avis de Valérie Jacquier, nutritionniste :

« Si cette recette s'inspire de celle de la traditionnelle galette des rois, elle parvient, grâce à de petites astuces, à limiter l'apport calorique de ce dessert particulièrement riche. Ainsi, la pâte feuilletée réalisée à partir de petits suisses, se révèle être beaucoup plus légère en matières grasses et donc plus digeste. De même, la frangipane à l'amande utilisée pour le fourrage est naturellement sucrée avec une marmelade de fruits d'automne et quelques dattes ce qui lui donne de plus une texture fondante et des saveurs acidulées. Enfin, la cannelle révèle à merveille les parfums des fruits et permet une meilleure assimilation des glucides. »

Galette légère du verger : Nbre de calories / part : 339 kcal