Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

QUELLE FÈVE GLISSER DANS LA GALETTE DES ROIS ?

DO IT YOURSELF

[*mise à jour : 01/2017*]



À l'Épiphanie, le 6 janvier, on partage la galette des rois en espérant avoir la fève. Mais quelle fève ajouter à sa recette ? Quelques idées pour une fève saine et naturelle.

Qui aura la fève cette année ? À l'Épiphanie, le 6 janvier, c'est une tradition et un plaisir : partager la galette des rois, en hommage aux rois mages qui ont rendu visite à l'enfant Jésus nouveau-né.

C'est la fève, cachée dans la galette de frangipane qui désigne le roi ou la reine du jour. Mais quelle fève glisser ou trouver dans son gâteau ?

Recette maison

Si on prépare soi-même une galette des rois « maison », on a le choix de la fève qu'on insérera à l'insu des convives. À privilégier : une fève totalement inoffensive tant pour les petites bouches que pour la santé et l'environnement :

La vraie fève

La vraie fève, c'est le haricot sec. Celui que les grands-mères utilisaient. C'est la fève la plus naturelle mais aussi la plus économique. Dans le même rayon, il y a aussi le grain de café, la cacahuète ou la pistache ou encore une noisette ou une amande.

La fève précieuse

Il est aussi possible de mettre une pièce de monnaie ou un bijou, comme une bague. Il faut juste bien nettoyer l'objet à l'alcool ou au vinaigre. Et éviter les pièces trop petites pour les jeunes enfants.



La fève gourmande

Au lieu de la fève traditionnelle, pourquoi ne pas ajouter, avant la cuisson, un morceau de chocolat ou

un caramel qui fondra à la cuisson ? Ou encore un bonbon ou toute autre friandise ?

La fève traditonnelle

On peut aussi utiliser une fève en porcelaine : une neuve ou qu'on a reçue lors d'une épiphanie précédente. Il faut juste veiller à ce que la fève, si elle est colorée, soit peinte avec de la peinture ou de l'émaillage sans plomb et sans substances nocives. On pourra ensuite la réutiliser dans ses galettes des rois d'année en année, et instaurer sa propre tradition.

La galette vient d'un commerce

Si on achète sa galette des rois toute faite au supermarché ou à la boulangerie, on n'aura pas vraiment le choix. On peut toujours poser la question au commerçant et choisir sa crémerie en fonction.

Pour la santé et l'environnement, on évitera la fève en plastique ou en porcelaine peinte avec des colorants toxiques.

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/content/quelle-feve-glisser-dans-la-galette-des-rois
[2] https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/alimentation
[3] https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/enfance
[4] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/fete
[5] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/enfant
[6] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons