

LA GALETTE DES ROIS

La **galette des rois** est une galette traditionnellement consommée dans une majeure partie de la France, au Québec, en Acadie, en Suisse, au Luxembourg, en Belgique et au Liban, à l'occasion de l'Épiphanie, fête chrétienne qui célèbre la visite des rois mages à l'enfant Jésus. Elle est célébrée selon les pays le 6 janvier ou le premier dimanche après le 1^{er} janvier.

La galette en Guadeloupe

En Guadeloupe, on "tire" aussi les rois et l'épiphanie marque, plus que la fin de la période des fêtes de fin d'année avec son Noël et le Nouvel an, le début de la saison de Carnaval!

Le goût de la galette guadeloupéenne est principalement à la frangipane, à la goyave, au coco.

La galette se mange le premier Dimanche de janvier.

On met une fève à l'intérieur de la pâte avant de la faire cuire.

Le chanceux qui tombe sur la fève en la mangeant, est le roi.

Le plus jeune, se met en dessous de la table et désigne pour les autres leur part de galette.

Voici la recette de la galette à la frangipane :

Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette.

1. Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou.
2. Placer la pâte obtenue dans le moule à tarte et y cacher la fève.
3. Recouvrir avec la 2^{ème} pâte feuilletée, en collant bien les bords.
4. Faire des dessins sur le couvercle et badigeonner avec le jaune d'œuf.
5. Enfourner pendant 20 à 30 min à 200°C (thermostat 6-7) ; vérifier régulièrement la cuisson.

L'HISTOIRE DE LA FEVE

Son histoire remonte à l'époque romaine, la fève servait de bulletin de vote lors des scrutins. Elle a été utilisée très longtemps par la suite, pour le tirage au sort lors des saturnales. Les saturnales sont des fêtes romaines qui se déroulent une semaine avant le solstice d'hiver, du 17 au 23 décembre. Cette fête sert à honorer le dieu Saturne dieu du solstice d'hiver. Le condamné à mort qui tire la fève au sort, était fêté comme un roi avant son exécution.

*scrutin : est un vote

Gabrielle OLIVE et Naëlle GALAN

Fiche « Plante médicinale » par Elonna BOURGEOIS

A l'heure où les plantes médicinales font parler d'elles, découvrons les vertus de l'*Aloe vera*.

Nos plantes médicinales - Our medicinal plants - Rimèd razé an nou!



Nom-français :	ALOES
Nom-créole :	LALWE
Nom-anglais :	ALOE
Nom-botanique :	ALOE-VERA-L
Utilisation :	L'aloë-vera est la plante médicinale idéale pour : <ul style="list-style-type: none"> ◦ protéger la peau ◦ soigner les brûlures, les coups de soleil, ◦ mais aussi d'autres maladies de la peau comme l'eczéma. Elle est aussi utilisée contre la constipation.

Fiche rédigée par Elonna BOURGEOIS

Sources : www.natureculture971.org
www.pawoka.com

Projet 3J-Bébet - 2020-2021 - Produce-to-eat!

Le Carnaval, une véritable institution en Guadeloupe !

C'est un événement festif qui commence le 1^{er} janvier avec le « **Bain démaré** » et se termine le Mercredi des cendres avec le « **Brilé Vaval** », avec en point d'orgue « **les jours Gras** ». Pendant 6 semaines, l'île est en effervescence. Chaque commune veut son « **Déboulé** ».

A cette occasion, nos jeunes fabriquent des fouets qu'ils claquent par terre en souvenir de l'esclavage. Lors d'une promenade sur l'île, on peut tomber nez à nez avec les « **Mas a lagen** »

Avec la crise sanitaire le Préfet de la Guadeloupe a annoncé qu'il y aura bel et bien le Carnaval mais sous une autre forme : les groupes devront rester dans leur local pour leur animation « *Kannaval a kaz* ».



Pas de défilé de rues cette année, crise sanitaire oblige !

Nous n'aurons pas l'occasion d'admirer ces belles tenues colorées et les différents pas de danse rythmée

Y. NESTOR et K. HERMIN et R. RULLE

Des beignets pour Carnaval ?

Ingrédients : 250 g de farine ; 1/4 litre d'eau ; 25 grammes de beurre ; 4 œufs ; 1 pincée de sel ; Cannelle, muscade, zeste de citron ; essence de vanille ; essence d'amandes amères. ; Sucre et Huile pour la friture.

Faites bouillir avec la cannelle, le zeste de citron, un peu de noix de muscade râpée, le sel.

Ajoutez le beurre. Mettez la farine dans le saladier. Versez l'eau bouillante en remuant sans cesse jusqu'à ce que vous obteniez une pâte qui se détache du récipient. Laissez reposer pendant 8 heures environ.

Après ce temps de repos, ajoutez les œufs un à un, tout en remuant. La pâte ne doit être ni trop fluide, ni trop épaisse. Versez toutes les essences et pourquoi pas un peu de rhum.

Faites chauffer l'huile. Dès qu'elle est bien chaude, faites des petites boules et mettez dans l'huile. Vous n'avez pas en principe à les retourner pour qu'ils soient bien cuits de tous les côtés. Ils se retournent automatiquement. Magique !

Quand les petits beignets sont bien dorés, égouttez-les et saupoudrez avec du sucre.



Astuce : utilisez deux petites cuillères pour faire les boules. Une pour prendre la pâte et l'autre que vous utiliserez pour détacher la pâte de la première cuillère.