

UNE PRODUCTION FRENCH à LA CARTE

FRENCH

Listen more to speak better

TO GO

EPISODE 35:

A GALETTE IS ALL YOU NEED TO RUIN A RESOLUTION

Bonjour à tous ! Avant de commencer, une petite précision, mais assez importante : on va parler de gâteau. Donc si vous écoutez cet épisode AVANT le petit-déjeuner ou votre repas de midi, et que votre estomac gargouille déjà un peu (quand votre estomac, votre ventre, gargouille, ça veut dire qu'il fait de petits bruits pour vous signaler, vous montrer que vous commencez à avoir faim).

Donc, si c'est votre cas, mettez cet épisode sur pause, allez vous préparer un petit sandwich, ou quelques amandes... enfin, quelque chose qui va vous permettre de patienter et de profiter pleinement de ce que je vais vous dire.

Hello everyone ! Before starting, a small precision, but quite important: we are going to talk about a cake. So if you listen to this episode BEFORE breakfast or your midday meal, and your stomach is already growling a little (when your stomach, your belly, is growling, it means that it makes little noises to signal you, to show you that you are starting to get hungry).

So if that's your case, put this episode on hold, go make yourself a little sandwich, or grab some almonds ... Anyway, something that will help you to wait and fully enjoy what I'm about to tell you.

C'est bon ? On peut commencer ? Alors voilà. Vous vous souvenez de l'épisode précédent ? Je vais vous rafraîchir un peu la mémoire : je vous ai parlé, entre autres, des résolutions. Vous savez, ces grandes décisions qu'on prend au début de l'année, pour améliorer sa vie. Et bien, cette semaine, j'ai vu une blague (une plaisanterie) sur Facebook, qui disait (je cite) : "La galette des rois - pâtisserie destinée à ruiner - donc détruire - tes résolutions dès le sixième jour de l'année". Et c'est EXACTEMENT ça.

On commence l'année avec de bonnes intentions, surtout après les repas de fêtes de fin d'année : donc, manger équilibré, manger sainement, manger plus de légumes et de fruits, laisser de côté le beurre, le fromage, les biscuits, le sucre etc etc. Et voilà que, le 6 janvier, donc même pas une semaine après le réveillon de la Saint Sylvestre, ils ont décidé de nous coller encore une fête - d'ajouter une fête à la liste, déjà longue.

Comprenez-moi bien. Je ne suis pas du tout contre les fêtes. Mais là, l'Epiphanie, le 6 janvier - je comprends qu'on ne puisse pas changer la date. Mais pourquoi associer à cette fête l'un des gâteaux les plus gras de toutes les fêtes de l'année ? Après tout, l'Epiphanie - donc une fête chrétienne qui célèbre l'arrivée du messie - Jésus - et la visite des trois Rois mages, n'a aucun lien, à priori, avec le gâteau que l'on mange ce jour-là. On pourrait tout à fait imaginer que ce jour-là, on allume trois bougies en l'honneur des trois Rois mages. Ou alors, qu'on donne trois pièces de monnaie aux enfants. Ou bien qu'on se déguise en roi.

Et bien non, en France, pour célébrer la venue de Jésus et la visite des trois Rois mages, on a décidé qu'on mangerait - tous - un gâteau. Alors, pour être précis, ce n'est pas le même gâteau dans toute la France. Dans le sud de la France, je crois qu'on a plus de chance, parce que c'est -

Is it ok? Can we start?

So, here it is. Do you remember the previous episode? I will refresh your memory a little: I spoke to you, among other things, about resolutions. You know those big decisions you make at the beginning of the year, to improve your life. Well, this week, I saw a joke on Facebook, which said (I quote): "The galette des rois - a pastry intended to ruin - therefore destroy - your resolutions from the sixth day of the year ". And that is EXACTLY what it is. We start the year with good intentions, especially after the holiday season meals: therefore, have a balanced menu, eat healthy, eat more vegetables and fruits, put aside butter, cheese, cookies, sugar etc etc. And here we are, on January 6, so, not even a week after New Years Eve, and they decided to stick one more holiday on us - add one holiday to the already long list.

Please understand me. I'm not against the holidays at all. But there, the Epiphany, January 6 - I understand that we cannot change the date. But why associate this holiday with one of the fattest cakes of all the holidays of the year? After all, Epiphany - therefore a Christian holiday that celebrates the arrival of Jesus - and the visit of the Three Wise Men, has no connection, a priori, with the cake that we eat that day. . One could easily imagine that on this day three candles are lit in honor of the Three Wise Men. Or give the children three coins. Or we disguise ourselves as kings.

Well no, in France, to celebrate the coming of Jesus and the visit of the Three Wise Men, we decided that we would all eat a cake. So, to be precise, it's not the same cake all over France. In the south of France, I think they are luckier, because it is - simply - a brioche with candied fruit. So there, they are doing

simplement - une brioche avec des fruits confits. Donc, on s'en sort pas trop mal. Ça veut dire que les dégâts, les dommages (en termes de cholestérol, cellulite et kilos en plus) ne sont pas aussi catastrophiques que dans le reste de la France, la grande majorité de la France.

Moi, je suis née à Grenoble, et j'ai presque toujours habité dans la partie de la France où, le 6 janvier, pour l'Épiphanie, on mange la galette des rois. Alors, c'est quoi cette galette des rois ?

Ecoutez bien : pour la base, on a deux pâtes feuilletées - donc une base avec une quantité de beurre ASTRONOMIQUE - je pense que je n'exagère pas en disant qu'il y a au moins 400 grammes de beurre, rien que dans la pâte. Ensuite, on ajoute entre les deux pâtes de la frangipane. Et qu'est-ce que c'est, la frangipane ? Et bien, tout simplement de la crème pâtissière (donc des jaunes d'œufs, du lait, du sucre et un peu de farine) mélangée à de la crème d'amandes. Et qu'est-ce qu'il y a dans la crème d'amandes ? De la poudre d'amandes, évidemment, mais aussi du sucre, des œufs et... du beurre. Ben oui, quoi, il n'y en avait pas encore assez dans la pâte.

Donc nous voilà avec au minimum 500 grammes de beurre - et je passe sur le sucre, les œufs, la farine etc.. Des choses bien légères, d'accord ? Donc on se retrouve avec un gâteau super léger. Et ça, six jours à peine après avoir pris la résolution de faire attention à ce qu'on mange et à essayer de faire baisser son taux de mauvais cholestérol.

Évidemment, pour la fête en question, et donc pour être sûr que les enfants n'oublient pas de célébrer l'Épiphanie, on a ajouté toute une cérémonie autour de cette fameuse galette. Oui, quelqu'un a inventé l'idée d'y mettre une fève et de vendre la galette avec une couronne de roi en carton. Alors je vous explique. Une fève, c'est une

pretty well. This means that the damage (in terms of cholesterol, cellulite and extra pounds) is not as catastrophic as in the rest of France, the vast majority of France.

I was born in Grenoble, and I have almost always lived in the part of France where, on January 6, for the Epiphany, we eat the galette des rois. So, what is this galette des rois?

Listen carefully: for the base, we have two puff pastry doughs - so a base with an ASTRONOMICAL amount of butter - I think I'm not exaggerating by saying that there is at least 400 grams of butter, just in the dough. Then we add frangipane between the two doughs. And what is frangipane? Well, just pastry cream (so egg yolks, milk, sugar and a little flour) mixed with almond cream. And what's in the almond cream? Almond powder, of course, but also sugar, eggs and ... butter. Yeah, well, there wasn't enough in the dough yet.

So here we are with at least 500 grams of butter - and I'll skip the sugar, eggs, flour etc ... Very light stuff, okay? So we end up with a super light cake. And that, just six days after taking the resolution to pay attention to what we eat and try to lower our bad cholesterol.

Obviously, for the holiday in question, and therefore to be sure that the children do not forget to celebrate Epiphany, we added a whole ceremony around this famous cake. Yes, someone came up with the idea of putting a *fève* in it and selling the cake with a cardboard king's crown. So I'll explain it to you. A *fève* is a small figurine, like a tiny

petite figurine, comme une minuscule statue, à l'origine en céramique (aujourd'hui, en plastique - vive le modernisme), et on cache cette fève à l'intérieur de la galette. Au moment de manger, on coupe la galette, le plus jeune enfant de la famille se met sous la table et la maîtresse de maison demande à l'enfant : "Pour qui est cette part ?" Et l'enfant, innocent, décide. "C'est pour Tata Juliette". On fait la même chose pour tous les autres invités. Tout le monde est servi. On peut manger. Et en fait, on mange tous avec prudence. Pourquoi ? Parce que ce serait quand même dommage d'ajouter aux 2 kilos qu'on va prendre avec cette galette, donc d'ajouter une dent cassée et une visite en urgence chez le dentiste, parce qu'on a croqué dans la fève sans faire attention. Pour la petite histoire, la personne qui trouve la fève dans sa part devient le roi (ou la reine) pour la journée, et quand on a beaucoup d'enfants, ou qu'il reste une autre couronne en carton, on demande au roi ou à la reine de choisir un époux ou une épouse. Et, quand tout ça est terminé, en général, les adultes finissent leur part de galette, avec soulagement (plus besoin de faire attention à ne pas croquer dans la fève ou de l'avalier). Et les enfants, qui de toute façon, avaient juste cherché la fève avec leurs doigts dans leurs parts de galette, sans vraiment la goûter, vont jouer ensemble dans le salon. Et pourquoi ? Et bien, parce que les gens qui ont inventé la galette ont eu la bonne idée - pardon, l'EXCELLENTE idée de mettre dans la recette de la frangipane, la crème à l'intérieur de la galette, quelques gouttes d'extrait d'amandes amères (amer, c'est un goût assez désagréable, que les enfants n'aiment pas en général, comme dans le café). Vous pensez bien qu'aucun enfant n'aime ça, la frangipane. Et donc il ne reste plus que les adultes pour se partager les 500 grammes de beurre... heu pardon, pour se partager la galette.

statue, originally made of ceramic (now plastic - long live modernism), and this *fève* is hidden inside the cake. When it is time to eat, the galette is cut, the youngest child in the family sits under the table and the hostess asks the child: "Who is this slice for?" And the innocent child decides. "It's for Aunt Juliette". We do the same for all the other guests. Everyone is served. We can eat. And in fact, we all eat with caution. Why? Because it would be a shame to add to the 2 kilos that we will take with this cake, a broken tooth and an emergency visit to the dentist, because we bit into the *fève* without paying attention.

For the record, the person who finds the *fève* in his slice becomes the king (or the queen) for the day, and when we have a lot of children, or there is another cardboard crown, we ask the king or the queen to choose a husband or a bride. And, when all that is done, adults usually finish their slice, with relief (no need to be careful any more not to bite into or swallow the *fève*). And the children, who anyway, had just looked for the *fève* with their fingers in their pieces of cake, without really tasting it, will play together in the living room. And why? Well, because the people who invented the galette had the good idea - sorry, the GREAT idea of putting in the recipe of the frangipane, the cream inside the galette, a few drops of extract of bitter almonds (bitter, it is quite an unpleasant taste, which children generally do not like, such as in coffee). You can understand that no child likes this frangipane. And so there are only adults left to share the 500 grams of butter ... uh sorry, to share the cake.

Vous me direz : "Bon, c'est vrai, 500 grammes de beurre, c'est beaucoup, mais bon, chacun mange une petite part de galette. C'est pas la fin du monde..."

Ça, c'est si vous habitez dans un monde logique et qui se soucie de votre santé. Mais nous vivons dans un monde moderne, capitaliste, commercial, où on préfère vous gaver de beurre (gaver, ça veut dire faire manger de force et beaucoup)... donc on préfère vous gaver de beurre et ensuite de médicaments contre le cholestérol plutôt que de limiter les dégâts (donc les dommages, les mauvaises conséquences) en amont, c'est-à-dire avant. Par exemple en décidant qu'à l'Épiphanie, il faut manger une salade de fruits. (Oui, je sais, en janvier, en France, il n'y a pas beaucoup de fruits à part les agrumes... Et alors ? Une salade de mandarines, clémentines et oranges, arrosée de jus de citron, ça doit pas être mauvais, non ?)

Donc, pour en revenir à notre sujet - la galette et le monde moderne, sachez qu'en France, comme dans tout pays occidental qui se respecte, on vend et donc on mange des galettes des rois du 2 au 15 janvier. Pendant deux semaines, il n'y a que ça dans les vitrines des boulangeries pâtisseries. Impossible de mettre la main sur une tartelette au citron ou aux framboises, ou sur un éclair au chocolat. Non, c'est galette, sur galette, sur galette. Et vous êtes invités à "tirer les rois" (c'est comme ça qu'on appelle la petite cérémonie de la fève) : chez vos voisins, chez vos amis, au bureau, à la salle de sport, au local des scouts, à la mairie, au club de foot de votre fils, à l'association du quartier, au vélo-club de votre mari, au département de l'université, à la maison de la culture du quartier, chez votre coiffeur... Non, là, j'exagère. Pas chez votre coiffeur. Lui, au moins, se soucie de votre apparence.

I hear you saying: "Okay, that's right, 500 grams of butter is a lot, but hey, everyone eats a small slice of galette. It's not the end of the world..."

That is if you live in a logical world that cares about your health. But we live in a modern, capitalist, commercial world, where we prefer to force-feed you with butter (gaver means force-feeding and a lot) ... so we prefer to force-feed you with butter and then put you on cholesterol medication rather than to limit the damage (therefore the bad consequences) upstream, that is to say before. For example, by deciding that on Epiphany you have to eat a fruit salad. (Yes, I know, in January, in France, there isn't a lot of fruit apart from citrus ... So what? A salad of mandarins, clementines and oranges, sprinkled with lemon juice, can't be that bad).

So, coming back to our subject - the galette and the modern world, know that in France, as in any self-respecting western country, we sell and therefore eat galettes des rois from January 2 to January 15. For two weeks, that's all there is in the windows of bakery and pastry shops. You can't get your hands on a lemon or raspberry tart, or a chocolate éclair. No, it's galette, on galette, on galette. And you are invited to "tirer les rois" (that's what we call the little ceremony): at your neighbors, at your friends, at the office, at the gym, at the scout room, at the town hall, at your son's football club, at the neighborhood association, at your husband's bike club, at the university department, at the neighborhood cultural center, at your hairdresser ... No, there, I'm exaggerating. Not at your hairdresser. He, at least, cares about your appearance.

Et vous voilà donc, au 15 janvier, avec un kilo de beurre en plus dans votre corps. Ça fait combien, ça, en taux de cholestérol ? Mais bon, ne vous en faites pas pour moi (ça veut dire "ne vous inquiétez pas pour moi"). L'Épiphanie, c'est une fois dans l'année. Le 16 janvier, je pourrai reprendre mon régime... enfin, jusqu'au 2 février. Parce que le 2 février, on fête la Chandeleur, et la Chandeleur, c'est la fête des crêpes.

* * *

Faisons rapidement le tour de quelques mots et expressions que j'ai expliqués au cours de cet épisode.

Gargouiller - c'est le bruit que fait votre ventre, ou plus précisément votre estomac, quand vous avez faim. Ou quand vous avez mal au ventre.

Une blague - c'est une plaisanterie, quelque chose que quelqu'un dit ou écrit pour vous faire rire.

Un dégât - c'est un dommage, ça veut dire une conséquence négative. On parle de dégâts des eaux - quand de l'eau a coulé dans votre maison et a détruit certains meubles ou autres.

Gaver - c'est le mot qu'on utilise pour parler des oies qu'on nourrit pour faire du foie gras. Donc c'est donner beaucoup à manger et de force. On utilise ce mot au quotidien pour parler d'une personne qui donne beaucoup à manger à une autre. Ou, en français familier, pour dire qu'une personne nous énerve, nous embête, nous ennuie, notamment parce qu'elle parle trop, ou que quelque chose nous énerve, nous fatigue : "ça me gave".

Ne pas s'en faire pour quelqu'un - ça veut dire ne pas s'inquiéter pour cette personne.

So here you are, on January 15, with an extra kilo of butter in your body. How much is that in cholesterol?

But hey, don't worry about me ("ne vous en faites pas pour moi" means "don't worry about me"). Epiphany occurs once in a year. On January 16, I will be able to resume my diet... well, until February 2. Because on February 2, we celebrate the Chandeleur, and the Chandeleur is the holiday of crêpes.

* * *

Let's take a quick look at a few words and phrases that I have explained during this episode.

Gargouiller (growling) - this is the sound your belly, or more specifically your stomach makes, when you are hungry. Or when you have a stomach ache.

Une blague - it's a joke, something someone says or writes to make you laugh.

Un dégât - it is a damage, it means a negative consequence. We talk about water damage - when water has leaked into your house and destroyed some furniture etc.

Gaver (force-feeding) - this is the word used to refer to geese that are fed to make foie gras. So it's giving a lot to eat and by force. We use this word every day to refer to one person who gives another a lot to eat. Or, in colloquial French, to say that someone annoys us, especially because they talk too much, or something annoys us, tires us.

Ne pas s'en faire pour quelqu'un - that means not worrying about a person.

* * *

Et au fait, si vous voulez la recette de la galette - la recette officielle et la mienne - légèrement simplifiée - allez faire un tour sur le blog sur www.frenchcarte.com

* * *

And by the way, if you want the recipe of the galette - the official recipe and mine, slightly simplified - take a look at the blog at www.frenchcarte.com.

*Crédits : Les podcasts French to Go sont une production French à la carte - Delphine Woda
frenchcarte@gmail.com*

Son : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



Creative Commons Attribution – NonCommercial – NoDerivatives 4.0 International License