



Helsana

Engagée pour la vie.

Recette de Bonhomme de Saint-Nicolas

Préparation

1. Si vous utilisez de la levure fraîche, émietter le cube et le dissoudre dans le jus de pomme, sinon mélanger la levure sèche dans la farine.
2. Pétrir la farine complète avec le beurre.
3. Ajouter le sel.
4. Le cas échéant, ajouter le mélange de levure liquide à la farine.
5. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple, couvrir et laisser lever au double du volume pendant environ une heure.
6. Couper la pâte en quatre, réserver une partie pour la décoration.
7. Pétrir chaque morceau de pâte en une forme ovale, couper la pâte pour les bras et les jambes et former la tête à une extrémité.
8. Utilisez le reste de la pâte pour former des ornements tels qu'une écharpe ou un bonnet et presser légèrement.
9. Badigeonner les bonshommes avec l'œuf préalablement battu.
10. Cuire 25–30 minutes au four préchauffé à 180° C.

Ingrédients pour quatre bonshommes de Saint-Nicolas

400 g	de farine complète
1 cc	de sel
1 cube ou	de levure ou
1 sachet	de levure sèche
250 ml	de jus de pomme
30 g	de beurre ramolli
1	œuf

Valeurs nutritionnelles par portion

kcal :	671
Protéines :	19.3 g
Glucides :	100 g
Matières grasses :	21.2 g