



# Manneles ou brioches de Saint Nicolas

Recette  
équilibrée

## Valeurs nutritionnelles pour 1 part

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
11,18	9,08	61,69	382,8

## Temps global pour cette recette: 3h

### Ingrédients pour 8 personnes :

- 600g farine
- 1 sachet de levure de boulanger
- 33 cl de lait tiède
- 55g de sucre
- 6g de sel
- 1 œuf
- 60g beurre pommade
- 1 càs de pépites de chocolat (70% min de cacao)
- 1 jaune d'œuf
- 1 càs de lait

### Matériel :

Robot pétrisseur, plaque de cuisson, papier sulfurisé,  
Emporte pièce bonhomme  
Rouleau à pâtisserie  
Grille

- Mettre la levure de boulanger dans le lait tiède et laisser reposer quelques minutes
- Mettre dans le bol du robot : la farine, le sucre, le sel et l'œuf entier
- Commencer à pétrir la pâte puis ajouter le mélange lait/ levure, puis le beurre
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte se décolle du bol. Elle doit être lisse et souple.
- Recouvrir d'un torchon et laisser lever pendant 90 minutes. La pâte doit doubler de volume.
- Une fois qu'elle a bien levé, dégazer la pâte puis l'étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- A l'aide d'un emporte pièce, découper les bonhommes, puis les placer sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé.
- Recouvrir d'un torchon et laisser lever pendant 1h
- Préchauffer le four à 180°C
- Dans un petit bol, mélanger le jaune d'œuf et la cuillère de lait. Puis dorer les bonhommes avec un pinceau à pâtisserie.
- Laisser vos enfants décorer avec les pépites de chocolat (ou autre)
- Enfourner 15 minutes
- Laisser refroidir les manneles sur une grille.
- Bon appétit!



Julie BELLEBOIS  
Diététicienne Coordinatrice