

Les Manalas alsaciens



🕒 Temps de Préparation : 25 min - 🕒 Temps de Cuisson : 20 min - 🕒 Temps Total : 45 min

Ingrédients pour faire des Manalas

- 375 g de farine
- 60 g de sucre
- 2 oeufs entiers
- 15 cl de lait
- 75 g de beurre
- 1 sachet de levure boulangère (8g) ou 25g de levure fraîche
- Pépites de Chocolat ou Raisins sec
- 1 Jaune d'oeuf pour le glaçage

Découvrez vite la délicieuse recette pour faire des manneles – les fameux petits bonhommes briochés de la Saint Nicolas que petits et grands s'arrachent! La quantité prévue avec le dosage d'ingrédients ci-dessus vous permettra de faire environ 6 **Saint Nicolas briochés**.

Préparation de la Pâte à Manneles

1. Dans une casserole faites tiédir la moitié du lait (*attention, il ne doit pas être chaud*) et ajoutez la levure, puis 1/3 de la farine environ et mélangez.
2. Couvrez le récipient contenant le levain d'un linge propre et laissez lever environ 15 minutes.
3. Dans une autre casserole, faites fondre le beurre avec l'autre moitié de lait, sans faire bouillir. Ajoutez le sucre et le sel, puis laissez tiédir.
4. Mélangez maintenant vos deux préparations en pétrissant.
5. Ajoutez maintenant les œufs et le reste de la farine et pétrissez le mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
6. Une fois la pâte totalement homogène, laissez lever la pâte à température ambiante pendant environ 1H.
7. Une fois l'heure passée, pétrissez à nouveau la **pâte à mannele**.
8. Remettez la **pâte à manala** dans le saladier, couvrez de film plastique et laissez-la reposer durant la nuit au réfrigérateur.

Finalisation de la recette des manalas

1. Le lendemain, divisez-la **pâte à mannala** en six parts égales.

2. Préparez une plaque de four que vous aurez recouverte de papier sulfurisé.

3. Préchauffez le four à 200°C.

4. **Sur chacune des six parts de pâte à manala il vous faudra faire les choses suivantes:**

– Avec environ 1/4 de la pâte, faites une boule que vous poserez sur la plaque (*cela donnera la tête du manala*)

– Avec les 3/4 restants faites un boudin.

– Avec des ciseaux alimentaires faites une incision en bas pour séparer les jambes. Séparez délicatement avec vos doigts les deux jambes.

– Faites maintenant une incision en haut à gauche et en haut à droite de la pâte à manala de sorte à faire les bras du **petit bonhomme brioché**.

– Collez le tronc à la tête sur la plaque avec un peu de jaune d'œuf.

– Dorez le **petit bonhomme** avec un pinceau alimentaire et du jaune d'œuf.

– Décorez le petit homme de St Nicolas avec des raisins secs ou des pépites de chocolat pour lui faire ses yeux et les boutons de son pull.

5. Enfourez pendant environ 20 minutes et sortez les **maneles** lorsqu'ils seront bien doré...

Astuces de Grand-Mère:

► Remarque N°1: Vous pouvez acheter pour une poignée d'euros des [emportes-pièces de maneles](#) ce qui vous évitera de faire la découpe pour un résultat parfait !

► Remarque N°2: Vous pourrez également faire la décoration avec un glaçage chocolat [Voir recette des [manalas chocolats](#)]

► Remarque N°3: Si vous êtes cœliaque, voici la [recette bio et sans gluten des manalas](#).