

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



La Saint Nicolas

Mais qui est donc Saint Nicolas ? On vous dit tout sur cette tradition du nord est de la France (essentiellement en Lorraine, Alsace, Ardennes, Hauts-de-France et Franche-Comté).

Nicolas de Myre, un évêque né au III^e siècle au sud de l'actuelle Turquie, était considéré comme le protecteur des enfants, des veuves et des personnes affaiblies par la maladie ou la pauvreté. Après sa mort, un 6 décembre, de nombreux miracles lui ont été attribués, le plus connu étant la résurrection d'enfants assassinés par un boucher. C'est ainsi qu'il est devenu le saint patron des enfants.

Depuis, la tradition veut que les enfants laissent, dans la nuit du 5 au 6 décembre, leurs souliers devant la porte de leur domicile. Des souliers dans lesquels a été glissée une carotte pour l'âne de Saint Nicolas !

En retour, et si les enfants ont été sages, Saint Nicolas leur offre une orange et du pain (de nos jours, remplacés par des cadeaux). A contrario, le Père Fouettard, qui accompagne toujours Saint Nicolas dans sa tournée de cadeaux, punit les enfants qui ne sont pas sages.

Manalas ou Mannele

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de farine	100 g de semoule
100 g de beurre	2 œufs entiers
25 g de levure boulangère	1 jaune d'œuf
5 g de sel fin	200 g de lait



Préparation

Faire tiédir la moitié du lait et le verser dans un récipient. Délayer la levure dans ce lait. Y verser 100 g de farine et mélanger.

Couvrir le récipient d'un linge propre et laisser lever 20 minutes.

Dans une casserole, faire fondre le beurre (sans le faire bouillir) avec le reste du lait, le sucre semoule et le sel. Laisser tiédir.

Introduire cette préparation au levain précédemment préparé en la pétrissant.

Y inclure les 2 œufs entiers et le reste de la farine. Pétrir énergiquement pendant 15 minutes.

Couvrir le récipient avec le linge et laisser lever pendant 30 minutes.

Mettre la pâte sur un plan fariné et former des petits cylindres de 3 cm de diamètre et de 15 cm de long.

Inciser ces pâtons au ciseaux afin de former la tête, les bras et les jambes.

Poser les pièces sur des tôles beurrées.

Dorer avec le jaune d'œuf restant et former les yeux avec des raisins secs ou des pépites de chocolat.

Laisser lever 20 minutes. Passer au four thermostat 5/6 (chaleur tournante 6/7) pendant 25 minutes.

Un sapin dans nos assiettes

Petit tour sur la toile à la recherche de sapins qui se mangent...

Bon marché et facile à travailler, la pâte feuilletée permettra de réaliser des sapins aux saveurs variées.



Optez pour de la légèreté avec ces spaghetti de concombres ou courgettes pliés et recourbés sur un cure-dent planté dans une tomate cerise.



Idéal lors d'un apéritif dinatoire, le sapin est formé de cubes de fromages de votre choix, de fruits et charcuteries diverses. Disposez non loin du sapin du pain de campagne par exemple.



Petite astuce pour réaliser ces magnifiques canapés : utilisez un emporte pièce en forme de sapin. Tartinez avec du fromage frais, du saumon ou bien



du pesto. Pour les enfants, utilisez l'emporte pièce pour réaliser des mini pizzas sapin de Noël.



Pour réaliser ce sapin en forme de petites boules individuelles à déguster, il suffit de garnir de la pâte à pizza. L'idéal étant de mettre du fromage type mozzarella ou fromage fondu. Parsemez d'herbes de Provence pour donner de la couleur.



Facile à réaliser pour un maximum d'effet, ces triangles de gâteau au chocolat saupoudrés de sucre glace seront du meilleur effet.



Il vous faudra plusieurs formats de patron d'étoile pour réaliser ce sapin à base de biscuits sablés. Vous pouvez, pour plus de gourmandise, rajouter de la pâte à sucre sur chaque étoile. Bonne construction !



Idéales pour décorer votre bûche de Noël, ces petites meringues en forme de sapin feront une décoration croquante et gourmande.



Pour terminer le repas avec un dessert léger, réalisez ce magnifique carpaccio de fruits en forme de sapin. En plus d'être décoratif, ce petit sapin composé de tranches d'agrumes séchées saura parfumer votre intérieur.



Nous vous souhaitons de passer d'agréables fêtes de fin d'année.