

# Recettes en images: les grittibänz (bonshommes de pâte)

Les petits bonshommes de pâte que l'on trouve dans les boulangeries pendant la période de l'avent enchantent petits et grands. Avec la description imagée de chacune des étapes, cette recette est tout simplement inratable.



**1** Ne plus pétrir la pâte une fois levée.



**2** Couper la pâte en 4 morceaux égaux. Réserver quelques chutes pour la décoration. Rouler les morceaux de pâte en forme d'ovale, lisser.



**3** Pour la tête, découper un triangle de chaque côté dans le haut des ovales, avec une corne à pâte. Pour les bras et les jambes, entailler la pâte.



**4** Utiliser les raisins secs, les noisettes et cerneaux de noix pour les yeux et la bouche. Décorer (bonnet, ceinture, etc.) avec les chutes de pâte, coller avec un peu d'eau. Entailler la tête avec des ciseaux pour les cheveux.



**5** Déposer les bonshommes sur le dos d'une plaque chemisée de papier sulfurisé. Badigeonner d'œuf et glisser dans la moitié inférieure du four froid. Régler le four sur 200 °C et cuire 30–40 min.



**6** Vérifier le degré de cuisson en frappant du doigt sur le dos des bonshommes de pâte. S'ils sont cuits, le bruit est sourd.

En cas de question, de problème ou de suggestion dans le domaine culinaire, n'hésitez pas à contacter

Producteurs suisses de lait PSL  
Rédaction LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
lemenu.redaktion@swissmilk.ch

# Bonshommes de pâte

Pour 4 pièces

**papier sulfurisé pour la plaque à pâtisserie**

pâte levée:

500 g de farine,  
p. ex. à tresse

1/2 cs de sel

2 cc de sucre

75 g de beurre ramolli

1/2 cube de levure (21 g)  
émietté

2,75 dl de lait tiède

garniture:

noisettes, cerneaux  
de noix, raisins secs,  
sucre en grains  
(grelons)

1 œuf battu pour  
badigeonner

1 Pâte: mélanger la farine, le sel et le sucre, former une fontaine.

2 Couper le beurre en petits morceaux et mettre dans la fontaine.

3 Diluer la levure dans 0,5 dl de lait, verser dans la fontaine avec le reste du lait. Former une boule de pâte.

4 Pétrir la pâte au moins 10 min, jusqu'à ce qu'elle soit souple et élastique. (Lorsque l'on tranche la pâte avec un couteau, on ne doit plus voir de bulles d'air.)



## BONSHOMMES DE PÂTE À LA VANILLE ET AUX FRUITS SECS

Même les grands classiques autorisent des variations! Il suffit ainsi de quelques ingrédients supplémentaires pour pimenter cette pâtisserie bien connue.

Ingrédients supplémentaires par rapport à la recette de base:

**1 bâton de vanille,  
fendu longitudinalement**

Porter le lait à ébullition avec le bâton de vanille, laisser refroidir légèrement.

Procéder comme dans la recette de base.

**1 pointe de cardamome**

**1 pointe d'anis étoilé**

Ajouter les épices à la farine, au sel et au sucre.

**1 cs d'abricots secs,  
finement hachés**

**1 cs de pruneaux secs,  
finement hachés**

**1 cs de poires séchées,  
finement hachées**

Pétrir les fruits avec la pâte.

Procéder comme dans la recette de base.