

Bagels - Le vendredi c'est pâtisserie !

Ingrédients : Pour 15 bagels

- 740 à 770 grammes de farine soit : 6 2/3 à 7 cups
- 1 CS de sel soit 1 Tbsp
- 1 CS de levure fraîche de boulanger soit : 1 Tbsp
- 2 CS de sucre soit : 2 Tbsp
- 1 CS d'huile de votre choix (pépins de raisins, noix, ou neutre) : soit 1 Tbsp
- 540 ml. d'eau : soit 2 1/4 cups
- Eventuellement : Cannelle, raisins, oignons, herbes aromatiques.

Pour la cuisson il vous faudra également : 1 grand volume d'eau et une pincée de sucre.

Réalisation :

Note : Je vous déconseille de réaliser cette recette à la MAP, les quantités de farine et d'eau étant beaucoup trop importantes.

- Si vous avez un robot type KitchenAid ou Kenwood :

Placez le crochet sur l'embout. Dans la cuve, versez 740 grammes de farine, le sucre, le sel, et d'éventuelles épices. Faites tiédir 60 ml. d'eau (soit 1/4 cup) au micro-ondes pendant 10 secondes et délayez la levure de boulanger, réservez. Versez les 480 ml. d'eau restantes (soit 2 cups) dans une jatte avec l'huile et, comme pour l'étape précédente, faites tiédir le tout au micro-ondes pendant 30 secondes. Mettez le robot en marche sur la première vitesse puis incorporez l'eau petit à petit.

Une fois que tout le liquide a été absorbé, ajoutez la levure délayée. Laissez le robot pétrir sur la première ou la seconde vitesse pendant 10 minutes de manière à former une boule de pâte élastique qui ne collera pas aux doigts. A ce moment, vous pourrez ajouter 40 grammes de farine supplémentaire (soit 1/3 cup) si la texture de la pâte ne vous convient pas.

Deux minutes avant la fin du pétrissage, vous avez la possibilité d'ajouter des raisins secs, oignons, ou d'autres petits ingrédients similaires.

- Si vous n'avez pas de robot :

Je suis dans le regret de vous dire qu'il vous faudra réaliser toutes les étapes précédentes à la main ! Et oui, consolez-vous, et dites-vous que vous aurez fait votre séance de gym hebdomadaire !

Dans les 2 cas : Huilez légèrement un saladier, et déposez-y la pâte que vous aurez ramassé en une grosse boule. Laissez reposer 1h sous un linge humide et tiède.

Ce temps écoulé, divisez la pâte en 3 puis chaque partie en 5 boules (si vous vous êtes bien débrouillés, 15 petits pains !). Façonnez des petites boules un peu aplaties dans lesquelles vous ferez un trou à l'aide de votre index. Couvrez le tout et laissez reposer à nouveau 20 minutes.

Pendant ce temps, préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6) et chemisez 2 plaques de papier sulfurisé. Faites bouillir un grand volume d'eau additionné d'une pincée de sucre. Une fois le temps de repos écoulé, plongez les bagels 2 par 2 dans l'eau bouillante pendant 1 minute de chaque côté. Egouttez-les quelques instants sur du papier absorbant puis placez-les sur les plaques de cuisson et enfournez pour 20 minutes. A la fin de la cuisson, laissez les petits pains refroidir sur une grille.



Tips : Pour celles qui n'ont pas peur, toastez-les puis tartinez-les de Philadelphia cream-cheese et d'une bonne dose de confiture à la fraise (oui oui, vous obtenez 2 couches, une de gras, et une de sucre !), c'est comme cela qu'ils sont les meilleurs ! Si vous préférez la version diet, essayez-les en sandwich avec du saumon ou de la dinde :)