

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

BAGELS



Pour 8 bagels

Préparation : 20 min

Repos : 1h+1 nuit

Pochage : 2 min

Cuisson 20 à 25 min

Ingrédients :

- 420g farine T55 ou T65
- 25 cl d'eau tiède
- 1 càc de levure sèche instantanée ou 12 g de levure de boulanger fraîche
- 1 cuillère à soupe de beurre ramollie
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 blanc d'oeuf

Ingrédients Pochage :

- Eau
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude

Préparation :

Diluez la levure dans 5 cl d'eau tiède.

Dans un saladier mélangez la farine avec le sucre et le sel, puis ajoutez l'eau et la levure. Mélangez et pétrissez pendant une bonne dizaine de minutes. Recouvrez la pâte d'un linge, et laissez lever une heure, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Sur un plan de travail légèrement fariné, travailler la pâte rapidement pour en chasser l'air. Remettez la pâte dans le saladier que vous avez un peu badigeonné d'huile, couvrez le saladier à l'aide d'un film alimentaire puis placez-le au réfrigérateur pendant une nuit.

Le lendemain, sortir le saladier du frigo et dégazez le pâton en le pétrissant pendant 2 min. Divisez en 8 boules, et avec le pouce,

percez chacune d'entre elles au milieu, et faites tourner l'anneau obtenu autour du pouce pour élargir le trou. Disposez les anneaux bien espacés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.



Préchauffez le four à 220°C.

Portez une grande casserole d'eau à ébullition, y ajoutez le sucre et la bicarbonate de soude. Mettez les bagels à pocher (deux à la fois) dans l'eau frémissante pendant une minute sur chaque face. Retirez le bagel à l'aide d'une écumoire et posez-le sur un linge propre pour absorber l'excès d'eau puis les remettre sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, badigeonnez le dessus de blanc d'oeuf, et parsemez de graines de sésame ou de pavot.

Enfournez les bagels et laissez cuire pendant 20 à 25 minutes (la croûte doit être dorée).

Après complet refroidissement, coupez les bagels en deux dans le sens de la hauteur, farcir vos bagels en laissant libre court à votre créativité et à vos envies.

Ces bagels se congèlent très bien. En les coupant en deux avant la congélation, il suffira de les passer au grille-pain avant des les déguster

www.paprikas.fr