

Bagels

 30 min +  1½ h +  20 min
préparation levage au four

Pour 8 pièces



500 g de farine
1¾ c. c. de sel
1½ c. s. de sucre
½ cube de levure (env. 20 g)
¾ dl de lait (325 g)

Mélanger dans un grand bol farine, sel et sucre. Émietter la levure, incorporer. Verser le lait, mélanger, pétrir en pâte molle et lisse, laisser doubler de volume env. 1½ h à couvert à température ambiante.

Préchauffer le four à 200° C.

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Diviser en 8 portions, aplatir un peu. Façonner des boules. Percer les boules avec le manche d'une cuillère en bois et élargir le trou à Ø env. 4 cm par mouvement circulaire. Déposer les bagels sur une plaque chemisée de papier cuisson.

2 l d'eau
1 c. s. de sucre
1 c. c. de sel

Porter l'eau à ébullition, ajouter le sucre et le sel, baisser le feu. À l'aide d'une écumoire, déposer délicatement un bagel après l'autre dans l'eau frémissante, laisser pocher env. 15 s sur chaque face (petite photo), retirer avec une écumoire, égoutter, remettre sur la plaque.

1 œuf
½ c. s. de graines de sésame blanches et autant de noires

Battre l'œuf, en badigeonner les bagels, parsemer de sésame.

Cuisson: env. 20 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir les bagels sur une grille.

Pièce: 273 kcal, lip 3 g, glu 50 g, pro 8 g



Pour qu'ils soient bien lisses à la surface, faire pocher les bagels dans de l'eau frémissante sucrée-salée avant de les enfourner.