



BAGELS



Pour 6 bagels : 450g de farine T65, 10g de levure biologique, 9g de sel, 230g d'eau, 30g de sucre, 18g d'huile d'olive, graines de carvi, de sésame, de pavot. QSP de farine de maïs - facultatif-.

Pochage : 3l d'eau, 20g de fécule de pomme de terre, 20g de cassonade, 40g de sel.

Dans un saladier ou dans la cuve du robot mettre la farine, la levure émietlée d'un côté, le sel et le sucre de l'autre, ajouter l'huile d'olive et l' eau à température ambiante et pétrir environ 8/10 min pour obtenir une pâte homogène.

Sur le plan de travail légèrement fariné, diviser le pâton en 6 portions égales et former des boules soudure en dessous. Les recouvrir d'un torchon propre pour éviter qu'une croûte se forme à la surface Les aplatir avec la paume de la main et former des boudins d'environ 15/20cm de long, les enrouler autour de la main pour former les anneaux ,

On peut également creuser le centre de chaque boule avec le doigt fariné et agrandir le trou en faisant tourner le bagel entre 2 doigts pour obtenir des roues. Attention, le trou doit être large de 5 à 6cm car la pâte très élastique a tendance à se refermer rapidement. Poser les roues au fur et à mesure sur un plateau légèrement fariné, les couvrir avec un torchon le temps de former les autres bagels puis laisser pousser environ 2 heures.

Quand les bagels ont doublé de volume, porter à ébullition les 3 litres d'eau avec la cassonade, le sel et la féculé et pocher les bagels 3 par 3 pendant une minute, les retourner et les pocher encore 30 secondes. Les retirer à l'aide d'une écumoire et débarrasser sur un linge pour absorber l'excès d'humidité.

Les poser ensuite sur la plaque du four recouverte d'un papier cuisson ou d'un tapis en silicone éventuellement poudré de farine de maïs, Les badigeonner au pinceau avec un peu d'œuf, ajouter les graines choisies.

Enfourner à 220° 15/20min à surveiller ils doivent avoir une belle couleur dorée. Refroidir sur grille.

La cuisine de Mercotte©2013
www.mercotte.fr