

Bagels nature



★★★★★ 3,5/5 3 votes



par Lisa

12bagels

1 h

25 min

1 h 5 min

€ 16,8

Moyen

INGRÉDIENTS

450 g de farine T55

10 g de gluten (en magasin bio)

30 cl d'eau tiède

1 c. à café de sel

2 c. à café de sucre

25 g de levure fraîche

2 c. à café d'huile végétale

1 c. à café de bicarbonate de soude

1 jaune d'oeuf pour dorer

avoine, pavot, céréales... (pour décorer)

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à th.6-7 (180-200°C).

ÉTAPE 2

Dans un bol, faites dissoudre la levure dans l'eau tiède.

ÉTAPE 3

Dans un saladier, mélangez le sucre, le sel et la farine puis faites-y un puits. Ajoutez la levure et l'huile dans le puits, puis pétrissez du bout des doigts pendant au moins 8 min afin de constituer une pâte bien ferme, surtout pas molle. (Utilisez une machine à pain si vous en avez une). Pétrissez encore 10 min puis faites une boule, faites-la lever 30 à 45 minutes sous un torchon.

ÉTAPE 4

Pétrissez à nouveau 10 min et divisez la pâte en 12 pâtons. Roulez-les en boules, aplatissez-les un peu et faites un trou au milieu en l'élargissant pour former des sortes de doughnuts.

ÉTAPE 5

Déposez les beignets obtenus sur un plan fariné, laissez à nouveau lever 15 à 20 min.

ÉTAPE 6

Faites alors frémir de l'eau dans une grande casserole et ajoutez-y le bicarbonate de soude lorsque ça commence à bouillir. Plongez-y les bagels (2 par 2) pour les pocher pendant 1 min de chaque côté et égouttez-les.

ÉTAPE 7

Laissez-les refroidir 5 min, mettez-les sur une plaque allant au four beurrée en espaçant bien les bagels. Badigeonnez-les du jaune d'oeuf puis saupoudrez si vous le souhaitez des flocons d'avoine, du pavot ou des céréales. Enfournez pour 20 à 25 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

© cuisineaz.com