

## ***Bagels***

*Tu trouveras le gluten en poudre et la mélasse noire en magasin bio.*

### Recette pour 8 gros bagels

500 g de farine semi complète (T110)  
2 C à soupe de gluten de blé (facultatif)  
1 C à café de levure de boulanger instantanée (type briochin)  
2 C à café de sel  
250 ml d'eau tiède ( + 15 ml si mets le gluten)  
2 C à soupe de mélasse noire non hydrogénée  
20 ml d'huile d'olive

### pour badigeonner :

1 blanc d'oeuf

### pour saupoudrer su la plaque de cuisson :

1 C à soupe de farine de maïs ou de polenta

### liquide de pochage :

3 litres d'eau  
1 C à soupe de fécule de pomme de terre  
1 C à soupe de mélasse noire  
2 C à soupe de sel

### Préparation

Mélange les ingrédients secs et les ingrédients liquides, puis mélange tout. Pétris bien ta pâte au moins 10 minutes. C'est là que tu peux te défouler ! Si tu as un robot pour faire le boulot à ta place, 5 minutes suffiront (3 minutes au Thermomix). Forme 8 boules de taille égale.

Pour façonner les bagels, tu as 2 possibilités :

- Façonne les boules en boudins de 25 cm de long. Puis, tu enroules le boudin autour de ta main, et tu fais se chevaucher les extrémités dans la paume de ta main (sur 5 bons cm). Mouille légèrement les bouts de pâte qui vont se chevaucher pour qu'ils collent mieux l'un à l'autre. Presse avec ta main pour faire adhérer.
- Tu peux aussi, trouser le centre de ta boule de pâte, et tirer la pâte dans tous les sens pour agrandir le trou.

Ensuite, pose les bagels sur une plaque huilée, et couvre avec un torchon. Laisse lever 1 à 2 heures (en fonction de la température de la pièce). Tes bagels doivent avoir gonflé mais pas doublé de volume, ils sont 1/3 plus gros.

Prépare une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé et saupoudré de farine de maïs.



Fais bouillir le liquide de pochage dans une cocotte, et préchauffe ton four à 215°C. Quand le liquide bout bien, jette 1 ou 2 bagels, en fonction de la taille de ta cocotte. Laisse cuire 30 secondes de chaque côté, pas plus (si tu le fais cuire plus, l'expérience est rigolote, mais ton bagel est mort ! : à sa sortie de l'eau, il va se dégonfler comme le Kloug dans le Père Noël est une ordure !!!).

Sors tes bagels de l'eau à l'aide d'une écumoire. Pose les sur un torchon propre et sec. Transfère les ensuite sur la plaque. Quand tous tes bagels sont pochés, badigeonne les de blanc d'œuf, puis tu peux ajouter sur le dessus des graines (sésame, lin, graines de tournesol), de la farine de maïs ou de la fleur de sel.

Enfourne pour 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les bagels brunissent.

