

Bagels maison (nature & au charbon)



QUANTITÉ

5 bagels



PREPARATION

20 minutes



REPOS

1h



CUISSON

25 minutes

CE QU'IL VOUS FAUT :

POUR LA PÂTE À BAGELS

- 375g de farine
- 7g de levure de boulanger fraîche
- 1 cuillère à soupe de sel
- 190ml d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Des graines de votre choix
- 1 cuillère à soupe de charbon végétal (facultatif)

POUR LE POCHAGE

- 1 L d'eau
- 1 cuillère à café de Maïzena
- 1 cuillère à café de sirop d'érable (à défaut - du miel)
- 2 cuillères à café de sel



PRÉPARATION DE LA PÂTE À BAGELS

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sel et le charbon.

Astuce : si vous souhaitez des bagels entièrement noirs, ajoutez le charbon au mélange précédent. Si vous souhaitez un effet marbré (comme sur les photos), ajoutez le charbon lorsque la pâte a été pétrie puis pétrissez encore une minute.

Dans un bol, mélangez l'eau, le miel et l'huile d'olive.

Versez le contenu du bol dans le saladier pétrissez à la main (ou au robot si vous préférez) pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse et élastique.

Divisez la pâte en 5 portions et formez des boules.

Pour chaque boule, faites un trou au centre, passez-y votre doigt et faire tournez le bagel autour de votre doigt (tout en restant sur le plan de travail) de façon à ce que le trou fasse environ 5cm de diamètre (le trou doit être suffisamment grand car le bagel va gonfler avec l'effet de la levure).

Déposez les bagels sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, recouvrez-les d'un torchon propre et laissez reposer pendant au moins 1 heure à température ambiante.

POCHAGE DES BAGELS & CUISSON

Préchauffez le four à 210°C.

Dans une casserole, mélangez la maïzena avec l'eau.

Ajoutez le reste des ingrédients, mélangez et portez à ébullition.

Baissez ensuite le feu de façon à ce que l'eau soit frémissante. Plongez les bagels dans l'eau frémissante (je les plonge 2 par 2).

Au bout d'une minute, retournez les bagels à l'aide d'un écumoir et laissez-les encore 30 secondes.

Sortez-les de l'eau avec l'écumoir, égouttez-les légèrement et posez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé.

Déposez les graines de sésame sur les bagels humides.

Enfournez vos bagels pendant environ 20 minutes à 210°C, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Astuce : une fois refroidis, vous pouvez les congeler sans problème.

Pour les décongeler, il suffira de les laisser une nuit au réfrigérateur ou bien de les passer quelques minutes au grille-pain.