

## *Pâte à bagel*

plaisir à savourer quotidiennement selon la garniture

### Ingrédients pour 4 bagels

- 175 de farine de blé T 80
  - 95cl d'eau
  - ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
  - ½ cuillère à soupe de miel ou de sucre
  - 1 pincée de sel
  - ½ sachet de levure de boulanger
- Pour le pochage
- 1l d'eau
  - 30g de bicarbonate de sodium
- Pour la dorure
- Lait de votre choix
  - Graines de chia ou celle de votre choix

### Préparation 20 minutes / Repos 2h 30 minutes / Cuisson 20 - 25 minutes

- Dans une saladier mélanger la levure déshydratée et 1 cuillère à soupe d'eau. Laisser reposer 5 minutes.
- Verser la farine dans un saladier sur la levure
- Faire un puits et ajouter l'eau, l'huile, le miel et le sel
- Mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule souple et homogène
- Couvrir d'un torchon et laisser reposer 2 heures la pâte doit doubler de volumes
- Puis taper votre pâte pour la dégazer et la pétrir un peu
- Façonner 4 – 5 boules équivalentes
- Les aplatir et faire un trou au centre avec votre pouce
- Élargissez-le en tournant avec le pouce. Faire un trou de 4 – 5 cm pour éviter que le bagel ne se rebouche à la seconde levée.
- Déposer les bagels sur une plaque à pâtisserie
- Laisser lever 30 minutes
- Mettre votre four à chauffer à 210°C
- Mettre l'eau à chauffer avec le bicarbonate de sodium
- Lorsque l'eau bout, baisser légèrement le feu
- Plonger les bagels dans l'eau 1 minutes, les retourner avec une écumoire et laisser cuire 30secondes de l'autre côté
- Mettre une feuille de papier sulfurisé sur votre plaque de cuisson
- Égoutter les bagels et les disposer bien espacés sur la plaque
- Absorber l'excès d'eau avec un mouchoir ou du papier absorbant
- Badigeonner les bagels avec un peu de lait
- Parsemer de graines de chia
- Mettre à cuire pendant 20 - 25 minutes
- Les bagels doivent être bien dorés
- À la sortie du four, faire refroidir les bagels sur une grille
- Couper les bagels en deux pour les garnir

### Accompagnement

- Vous pouvez garnir vos bagels : d' avocat crevette sauce au yaourt / Crudités saumon fumé / Jambon blanc tomate chèvre concombre / Poulet pané au flocon d'avoine tomate salade moutarde...

Diétô*délices*