

# A la baguette

Pains et viennoiseries

## **BAGELS** *à ma façon*

### Ingrédients :

#### Pour la pâte à bagels

- 1 sachet de préparation pour pâtes à pains
- 15 g de lait écrémé
- 90 g d'eau
- 150 g + 150 g de farine de gruau t45 ou farine à pizza t0
- 10 g de sucre
- 15 g d'huile de tournesol

#### Pour le bassinage des bagels (hors robot)

- 2 litres d'eau
- 20 g sel fin de Guérande
- 20 g sucre roux ou cassonade ou miel acacia
- 20 g de fécule de maïs (maïzena)
- 30 g de bicarbonate de soude

#### Pour la cuisson des bagels

- du blanc d'œuf battu
- 150 g d'eau



### Préparation :

#### Pour la pâte à bagels

Dans le bol du robot, verser la levure, le lait et l'eau. Chauffer 25 secondes – 40°C – vitesse 2. Ajouter la farine (150 g) et le sucre. Mélanger 20 secondes – vitesse 3. Si besoin, racler les bords pour faire descendre la farine vers la pâte. Poser le verre doseur dans l'orifice du couvercle + torchon. Laisser au repos 20 minutes. Ajouter la farine restante et l'huile. Pétrir 2 minutes. (sans verre doseur). Laisser pousser la pâte 20 minutes dans le bol (verre doseur + torchon).

#### Pour le façonnage des bagels

Placer le moule 8 donuts sur la plaque alu perforée. Sortir la pâte du bol, mains huilées. Dégazer la pâte sur la Roul'pat. Diviser en 8 pâtons égaux puis les bouler (mains huilées). Couvrir d'un torchon propre. Vaporiser le torchon d'eau. Laisser pousser à nouveau env.15 minutes.

#### Pour le bassinage des bagels (hors robot)

### Suggestion :

A la sortie du four, démouler sur la grille ronde et couvrir du torchon (seulement si vous les aimez moelleux)

Préchauffer le four à 230°C en plaçant la lèche-frite dans le bas du four. Dans une grande casserole ou wok à bords hauts, faire chauffer l'eau. Dans une coupelle, mélanger le sel, le sucre (sauf si miel), la fécule de maïs et le bicarbonate. Quand l'eau frémit légèrement, verser les poudres et le miel (si pas de sucre) et mélanger au fouet (attention ça mousse).

Faire un trou au centre des bagels puis l'agrandir à l'aide du manche de la spatule mélangeuse ou des doigts. Pocher les bagels 2 par 2 dans l'eau bouillante 10 secondes de chaque côté.

Placer directement dans les alvéoles du moule (s'aider de la spatule).

#### Pour la cuisson des bagels

Badigeonner le dessus de blanc d'œuf. Parsemer des graines de sésame et/ou pavot. Enfourner en versant 150 g d'eau dans la lèche frite (coup de buée). Cuire 15 minutes environ à 230°C. (selon four).

# A la baguette

Pains et viennoiseries

## **BAGELS** à ma façon

### Ingrédients :

#### **GARNITURE 1, direction les pays nordiques:**

- de fromage frais (type Philadelphia)
- de ciboulette ciselée
- de tranches fines de concombre
- de saumon fumé ou truite fumée émincés
- quelques gouttes de jus de citron
- de mesclun ou de roquette
- de copeaux de parmesan

#### **GARNITURE 2, direction l'Italie :**

- du pesto
- de la roquette
- des tranches de mozzarella
- des tranches de tomate

#### **GARNITURE 3, direction la Normandie :**

- du beurre demi-sel
- des feuilles de salade
- des tranches de tomate
- des tranches de camembert pas trop épaisses
- des tranches de concombre

#### **GARNITURE 4, direction les U.S.A:**

- du beurre
- 1 œuf
- sel et poivre
- 1 tranche de bacon
- 1 tranche de cheddar ou du cheddar râpé
- - des feuilles de salade

### Préparation :

#### **Pour les garnitures des bagels (4 au choix)**

Couper les bagels en 2. Toaster la face coupée des parties basses. (avec un grill à panini) Grille pain trop sec et poêle trop long.

#### **GARNITURE 1, direction les pays nordiques:**

Tartiner le demi bagel de fromage, parsemer de ciboulette, poser les tranches de concombre, le saumon ou la truite fumés émincés, la salade et terminer par les copeaux de parmesan. Refermer le bagel.

#### **GARNITURE 2, direction l'Italie :**

Tartiner le pain toasté de pesto. Placer la roquette, les tranches de mozzarella et les rondelles de tomate.

### Suggestion :

Si vous désirez des bagels un peu plus gros, avec cette même base, réalisez 6 pâtons au lieu de 8 et cuire dans le Moule 6 Grands Ronds pour 6 pains FLEXIPAN® AIR Réf : SF 2217 en suivant la recette.



Étaler un peu pesto sur les tomates et refermer le bagel.

#### **GARNITURE 3, direction la Normandie :**

Beurrer les 2 faces coupées et toastées du bagel. Placer les feuilles de salade, les rondelles de tomate, les tranches de camembert et les rondelles de concombre. Refermer le bagel.

#### **GARNITURE 4, direction les U.S.A:**

Cuire les œufs sur le plat avec le beurre, sel et poivre. Faire griller le bacon. Réserver. Répartir les feuilles de salade sur les pains, poser les oeufs sur le plat, les tranches de cheddar puis les tranches de bacon grillées. Refermer le bagel.