

Bagel

@bahaa_dietetique



Ingrédients pour 4 bagel

- 400 g de farine
- Un sachet de levure de boulanger
- 1cac de sucre
- 2 Cac d'huile d'olive
- 1 Cac rase de sel
- 15 cl d'eau à température ambiante (un peu plus si besoin)
- Un ouf + sésame ou pavot pour la deo

Pour le pochage :

- Eau ,2cac de sel
- 20 g de maïzena
- 20g de cassonade

Préparation :

- Mettez la farine, sel, sucre dans la cuve du robot, ou dans un saladier si vous en avez pas.
- Creusez un puits et déposer la levure, versez l'eau à t° ambiante et l'huile. Pétrir, la pâte doit se décoller des bords.
- Ensuite déposez la pâte dans un plat et laissez environ 1H30, elle doit doubler de volume.
- Dégazez la pâte (appuyer dessus avec la paume de la main).
- farinez le plan de travail, formez 4 boules, et faites un trou au milieu de chaque boule.
- Recouvrir et laissez reposer 30 min.

Pochage :

- Mettez dans une casserole, de l'eau, maïzena et sucre, et portez à ébullition
- Pochez les bagel les uns après les autres, 1 min de chaque côté, puis les placez une plaque de four avec papier cuisson.
- Badigeonnez d'œuf et saupoudrez de sésames, ou pavot.
- Enfournez 15 min.



@bahaa_dietetique

mail : contact@nutrition-elle.fr

tel : 06 85 91 53 92