

# Bagels maison, vous ne pourrez plus vous en passer

RECETTES - BOULANGERIE - DÉJEUNERS-BRUNCHS



NOMBRE DE PORTION : 16

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 50-60 MIN

TEMPS DE REPOS : 60 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 16 grammes (4 c. thé) de levure instantanée (j'ai utilisé la Fleishmann's)
- 1 ½ tasse (375 ml) d'eau tiède (pas trop chaude pour ne pas tuer la levure)
- 1 c. thé (5 ml) de sucre
- 1 ½ thé (7.5 ml) de sel
- 1 œuf + 1 jaune d'œuf
- ¼ tasse (65 ml) d'huile de canola
- ½ tasse (125 ml) de sirop d'érable ou de miel
- 5 ½ tasses de farine
- ¼ tasse (65 ml) de miel
- Graines de sésame ou graines de pavot

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 450 F (230 C).
2. Dans un bol, mélanger l'eau, la levure, le sucre et le sel. Bien brasser et laisser reposer 15 minutes. La levure va ainsi se dissoudre et s'activer.
3. Ajouter l'œuf, le jaune d'œuf, l'huile et le sirop d'érable. Bien mélanger.
4. Ajouter de façon graduelle la farine en brassant bien avec le crochet à pétrir de votre mélangeur sur pied ou à l'aide d'une spatule.
5. Pétrir jusqu'à ce qu'une belle boule uniforme se forme (à la main ou à la machine).
6. Mettre la boule dans un bol légèrement huilé et couvrir d'un linge humide.

7. Laisser reposer 15-20 minutes.
8. Déposer la boule sur une surface légèrement farinée et frapper la boule pour retirer le plus d'air possible.
9. Faire 16 boules de pâte.
10. Rouler les boules de pâte en cylindre de 20-25 cm. Prendre la pâte et l'enrouler autour de votre main. Rejoindre les deux bouts et rouler la pâte afin de les coller ensemble.
11. Mettre un peu de farine en dessous de chaque bagel.
12. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier parchemin et recouvrir d'un linge humide propre. Laisser reposer 25 minutes sans plus. Si vous les laissez trop longtemps, ils gonfleront trop.
13. Pendant le repos, porter à ébullition de l'eau dans un gros chaudron avec le  $\frac{1}{4}$  de tasse de miel.
14. Plonger les bagels dans l'eau (3-4 à la fois). Laissez dans l'eau 45 secondes et retournez-les. Laisser encore 45 secondes. Retirer les bagels à l'aide d'une grande cuillère trouée et recouvrir de graines de sésame.
15. Cuire sur une plaque recouverte de papier parchemin au centre du four pendant 20 minutes. Surveillez et ajustez le temps selon la force de votre four.