

Pain Bagel

Vous pouvez remplacer la mélasse par du miel et utiliser un mélange de flocons de 5 céréales pour le dessus mais aussi utiliser des flocons d'une ou de plusieurs céréales au choix - avoine, épeautre, seigle, quinoa, millet, blé...

Les graines de sésame peuvent aussi être remplacées par des graines de pavot, de courge, des oignons frits, des herbes, du fromage, de la cannelle....A vous de jouer et tester.

Ingrédients :

- 600 g de farine (ou mélange 400 complète et 200 multi céréales)
- 360 ml d'eau
- 45 g de beurre
- 8 gr de levure sèche
- 6 gr de sel
- 30 g de mélasse

Pour le pochage

- 1 càc de bicarbonate de sodium
- Eau

Pour la dorure

- Lait + graines de sésame ou pavot
- 1 œuf



Préparation :

Au batteur battre le beurre avec l'eau tiède, la mélasse et la levure. Mélanger les farines avec le sel. Former un puits. Verser les liquides petit à petit - en ramenant la farine au centre. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Pétrir 10 minutes et former une boule. Placer dans un saladier fariné et couvrir de film alimentaire. Laisser lever 1h30.

Farinez le plan de travail et dégazer la pâte. Diviser en 6 boules égales. Former un trou au centre - glisser un doigt fariné au centre de chacune puis élargir légèrement. Déposer les anneaux sur le torchon. Couvrir et laisser lever 30 minutes. Porter à ébullition une grande casserole d'eau et ajouter le bicarbonate. Plonger un bagel pendant 45 secondes. Retourner et continuer le pochage 45 secondes.

Sortir à l'aide d'une écumoire et déposer sur un torchon.

Répéter les opérations pour les 5 autres.

Préchauffer le four à 220°C.

Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Déposer les bagels sur la plaque.

Badigeonner du mélange lait + oeuf puis parsemer de flocons de céréales.

Enfourner 15 minutes.

Laisser refroidir sur une grille.