

Bagels au Saumon

Pour 6 Bagels

450 g de farine (T65) - : 30 g de sucre - 9 g de sel - 230 g d'eau - 10 g de levure de boulanger - 18 g d'huile d'olive - graines de carvi ou de sésame ou de pavot.

Pochage : 3l d'eau - 20 g de fécule de pommes de terre - 20 g de cassonade - 40 g de sel

Dans un saladier ou dans une cuve du robot mettre la farine, la levure émiettée d'un côté, le sel et le sucre de l'autre (ne jamais mettre du sel près de la levure cela l'empêche de lever) , ajouter l'huile d'olive et pétrir environ 8/10 min pour obtenir une pâte homogène. Sur le plan de travail légèrement fariné, diviser le pâton en 6 portions égales et former des boules soudure en dessous. Les aplatir légèrement avec la main (environ 15/20 cm) Creuser le centre de chaque boule et agrandir le trou en faisant tourner le bagel entre 2 doigts pour obtenir des roues. Attention le trou doit être large de 5 à 6 cm car la pâte très élastique a tendance à se refermer rapidement. Poser les bagels au fur et à mesure sur un plateau légèrement fariné, les recouvrir avec un torchon et laisser les gonfler à température ambiante environ 2 heures. Quand les bagels ont doublé de volume, porter à ébullition les 3 litres d'eau avec la cassonade, le sel et la fécule et pocher les bagels 3 à 3 pendant 1 minute, les retourner et les pocher encore 30 sec. Les retirer et débarrasser sur un linge pour absorber l'excès d'humidité. Les poser ensuite sur une plaque du four recouverte d'un papier de cuisson un peu fariné. Les badigeonner au pinceau avec un peu d'œuf (jaune détendu avec un peu d'eau) et ajouter les graines choisies (pas obligatoire) Enfourner à 220° (four chaud) 15 à 20 min. A surveiller : ils doivent avoir une belle couleur dorée. Laisser refroidir sur une grille et ne les couper que lorsqu'ils sont bien froids. Vous pouvez aller voir sur Google à Bagels : il existe plusieurs vidéos qui peuvent vous aider.

Autres ingrédients possibles à mettre : avocat, concombre, sardine, thon, blanc de poulet, emmenthal, tomate, mozzarella , pesto ..etc... suivant votre imagination.

