



- ✓ **Préparation :** 1 heure
- ✓ **Cuisson :** 25 minutes
- ✓ **Repos :** 2 heures

## ✓ **Ingrédients**

### **pour 10 bagels :**

- 750 g de farine T55
- 2 sachets de levure de boulangerie **instantanée**
- 4 cuillères à café de sel
- 380 ml d'eau tiède
- 2,5 cuillères à soupe de mélasse (en magasin bio)
- 30 ml d'huile d'olive
- 1 œuf (pour badigeonner)

### Liquide de pochage :

- 3 litres d'eau
- 1 cuillère à soupe de mélasse
- 2 cuillères à soupe de sel



## ✓ **Préparation :**

Recouvrez les plaques de cuisson de papier sulfurisé beurré ou huilé. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sel. Dans un autre récipient, versez l'eau tiède, la mélasse et l'huile d'olive. Mélangez. Faites un puits dans le mélange à base de farine et versez les ingrédients liquides.

Mélangez du bout des doigts en ramenant la farine au centre du saladier, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient incorporés.

Déposez la pâte sur le plan de travail et pétrissez-la pendant une dizaine de minutes. La pâte doit être lisse et homogène. Pesez la pâte et formez dix boules bien lisses et rondes de même poids. Aplatissez légèrement les boules de pâte. Enfoncez un doigt fariné au milieu de chaque boule et écartez délicatement pour agrandir le trou et donner à la pâte une forme d'anneau.

Disposez les bagels sur les plaques et recouvrez-les d'un torchon propre. Laissez lever pendant 2 h. Les bagels doivent atteindre 80 % de leur taille finale.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Dans une grande casserole, portez à ébullition le liquide de pochage puis baissez le feu pour que l'eau frémissse. Plongez les bagels deux par deux. Au bout d'une minute, retournez les bagels et laissez-les encore 30 s. Sortez les bagels de l'eau avec l'écumoire et déposez-les sur les plaques. Badigeonnez le dessus des bagels avec l'œuf battu. [Parsemez de graines de sésame, de pavot, ou d'une autre garniture.] Enfourez pour 20 min. Sortez les bagels du four et laissez-les refroidir sur la grille.