

Bagels à la farine de seigle



Comme promis dans [ma dernière recette de bagels](#), je vous propose une nouvelle recette de ces petits pains moelleux à garnir selon vos envies ! J'adore les bagels, garnis ou non j'adore ! Pour cette nouvelle recette j'ai opté pour de la farine de seigle qui apporte un petit goût en plus. Les bagels sont un peu plus compacte avec la farine de seigle. Je ne sais pas si vous avez déjà testé de faire des croques avec des bagels, si ce n'est pas le cas vous devriez essayer, c'est super bon ! J'adore m'en faire avec juste de fromage dedans ou encore fromage et sauce tomates ;).

Pour environ 12 bagels

Ingrédients:

Pour la pâte:

400g de farine blanche

350g de farine de seigle

380g d'eau

8g de levure de boulanger fraîche

10g d'huile d'olive

10g de miel

15g de sel

Graines de tournesol

Pour le pochage:

2L d'eau

1c. à soupe de bicarbonate de soude

1c. à soupe de sel

Préparation:

Dans le bol d'un robot, versez la levure émiettée, l'eau tiède, le miel, les farines, le sel et enfin l'huile d'olive. Pétrissez environ 10min, jusqu'à ce qu'elle soit souple et bien homogène.

Divisez la pâte obtenue en 12 pâtons. Façonnez les pâtons en boule et trouez le centre avec votre index. Faites tourner le bagel autour de votre doigt pour bien former le trou. Le bagel doit ressembler à un anneau.

Déposez les bagels au fur et à mesure sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé. Couvrez d'un linge propre et laissez reposer près d'une source de chaleur pendant 1H-130.

Préchauffez le four à 210°C (th.7).

Dans une casserole, faites chauffer 2L d'eau avec le sucre, le sel et le bicarbonate de soude. Plongez les bagels dans l'eau frémissante et faites-les cuire 30sec de chaque côté. Egouttez les bagels à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur la plaque de cuisson.

Parsemez des graines de tournesol sur les bagels. Enfournez pour 15min, jusqu'à ce que les bagels soient bien dorés.

Laissez refroidir avant de déguster.