

Bagels à la mode de Montréal

Pour 16 bagels:

- 6 et 1/2 tasses (975 g) de farine non blanchie
- 2 cuillères à table + 1/2 cuillère à thé (32,5 ml) de levure à action rapide
- 1 et 1/2 cuillères à table (22,5 ml) de sel
- 2 oeufs battus
- 1/2 tasse (125 ml) de sirop de malt (miel pour moi)
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile végétale
- Suffisamment d'eau pour faire 4 tasses (1 litre)

Pochage :

- 1 grand chaudron d'eau
- 1/2 tasse (125 ml) de sirop de malt (miel pour moi)
- Graines de sésame et/ou de pavot pour saupoudrer

Dans un grand saladier, mélanger la farine, la levure et le sel. Réserver.

Dans une tasse de 4 tasses (1 litre), mélanger les oeufs, le sirop de malt et l'huile végétale. Ajouter suffisamment d'eau chaude pour faire 4 tasses (1 litre) et remuer à l'aide du fouet pour bien mélanger.

Verser les ingrédients liquides sur la farine et remuer jusqu'à ce qu'elle soit humide. Passer la main sur les parois du saladier et rabattre la pâte vers le centre 40 fois. La pâte sera collante.

Couvrir le saladier de film alimentaire et laisser lever la pâte à température ambiante (72 F /22 C), à l'abri des courants d'air pendant 2 heures, jusqu'à ce qu'elle atteigne presque le pourtour du saladier et qu'elle ait la texture d'une éponge.

Au bout de 2 heures, soit vous façonnez vos bagels pour les cuire, ou vous réservez votre pâte au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

Façonnage :

Poser la pâte sur une surface farinée et saupoudrez-la d'un peu de farine. Partager la pâte en 16 portions égales. Façonner des boudins d'environ 6 po. Tenez une extrémité de chaque boudin entre votre pouce et votre index dans la paume de la main. Enrouler le reste de la pâte

autour de votre main de sorte que l'autre extrémité touche celle que vous tenez. Pincer les 2 extrémités pour former un anneau.

Déposer vos bagels sur des plaques à biscuits chemisées de papier parchemin, en leur laissant un espace de 2 po (5 cm) entre eux.

Couvrir de linges humides et laisser lever, à température ambiante pendant 1 h 30.

Pochage et cuisson :

Préchauffer le four à 450 F (230 C) et déposer sur la grille du bas, une lèche-frite remplie d'eau. Chauffer l'eau avec le sirop de malt.

À l'aide d'une cuillère à trous, déposer les bagels dans l'eau et les faire pocher 20 secondes de chaque côté.

Égouttez-les et les remettre sur les plaques de cuisson préparées, toujours à la même distance.

Saupoudrer généreusement les bagels de graines de sésame et/ou de pavot.

Enfourner les bagels pour 17 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

(Source: Kat - Douceurs au palais, tirée du livre: Pain - Judith Fertig, vue chez [Les gourmandises d'Isa](#))