

BAGELS AU POULET FUME



Ingrédients : (pour 12 bagels)

400 gr de farine
1 sachet de levure du boulanger
1 cuillère à café de sel
1 c. à soupe de sucre
2 dl d'eau
2 c. à soupe d'huile d'olive
graines de pavot ou de sésame
1 blanc d'œuf

Pour garnir

Poulet fumé
Petites tomates
Feuilles de salade
Mousse Gala ou St Moret
Vinaigre, sel, poivre
Pousses de légumes

Pochage

Une casserole
d'eau
60 gr de sucre
1 c. à café de
bicarbonate

Préparation :

Bien mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure. Mouiller avec l'eau tiède et l'huile. Bien pétrir une dizaine de minutes pour obtenir une pâte souple. Couvrir et laisser lever dans un endroit tempéré.

Une fois que la pâte a doublé de volume, la pétrir à nouveau puis former des boules de 50 gr. Avec l'index faire le trou central et écartier un peu pour l'agrandir. Laisser reposer encore un moment pour que la pâte lève à nouveau.

Porter à ébullition une casserole d'eau additionnée de 60 gr à soupe de sucre, du sel et le bicarbonate. Y plonger les bagels par 2 ou 3 pièces à la fois. Laisser 1 minute de chaque côté puis les mettre sur une plaque de four.

Les badigeonner de blanc d'œuf et saupoudrer des graines de son choix. Cuire 25 minutes dans un four à 200°. Si possible mettre un peu d'eau au fond du four avant d'enfourner pour créer un peu de vapeur.

Laisser refroidir puis garnir avec les ingrédients de son choix.

Se mange parfaitement bien le lendemain bien emballé dans du papier film.