



## BAGELS MAISON



Préparation: 20 min



Cuisson: 35 min



Portions:  
6 bagels

### Ingrédients

- 160 ml (2/3 de tasse) d'eau chaude
- 80 ml (1/3 de tasse) de sirop d'érable (ou de miel)
- 10 ml (2 c. à thé) de levure à pain ou à pizza
- 430 ml (1 3/4 de tasse) de farine
- Une bonne pincée de sel
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale ou d'huile d'olive



### Recette réalisée par:

**Sara-Jane Coutu-Loiselle**

Chef formatrice, Programme Cuisine Ton Avenir  
Centre jeunesse, Ville-Marie au Témiscamingue!

### Recette créée par:

**BOB LE CHEF**  
boblechef.com

### Méthode

- 1- Dans un bol, verser l'eau chaude, la moitié du sirop d'érable et la levure puis laisser tel quel environ 6 à 8 minutes, le temps qu'il faut pour activer la levure
- 2- Dans un gros bol, verser la farine et le sel puis à l'aide des doigts, creuser un puit dans le milieu
- 3- Verser le mélange de levure, ajouter 30 ml (2 c. à soupe) d'huile puis à l'aide des mains, pétrir la pâte un bon 6 minutes
- 4- Déposer la boule de pâte dans un bol, enrober avec le reste d'huile puis couvrir le bol avec un linge propre
- 5- Laisser gonfler 35 minutes (pas de panique ici, c'est normal que ça ne gonfle pas autant que du pain maison)
- 6- Porter environ 2 litres (8 tasses) d'eau à ébullition avec le reste du sirop d'érable
- 7- Retirer la pâte du bol puis séparer en 6 parts égales
- 8- Rouler chaque part en boudin d'environ 25 cm de longueur puis façonner vos bagels (on pince la pâte avec la paume de notre main pour que les bagels restent collés)
- 9- Plonger (3 à la fois) les bagels dans l'eau bouillante et cuire environ 2 minutes 30 secondes en les retournant à mi-cuisson
- 10- Éponger les bagels légèrement, déposer sur une plaque et garnir avec les graines de sésame
- 11- Cuire au four préchauffé à 450°F pendant 20 minutes
- 12- Laisser refroidir, tartiner avec du fromage à la crème (ou garniture de ton choix) et déguster !