

Bagel New Yorkais

écrit par Pariseyn | 3 décembre 2016



Impossible ici de ne pas parler de cette spécialité juive polonaise émigrée aux Etats Unis à la fin du 19ème siècle, et devenue aujourd'hui un des symboles culinaires de New York. Revenu en Europe, voici le bagel tout « auréolé » de gloire. On peut tout à fait utiliser la pâte à [bretzel](#), mais la version de [Sandra](#) m'a intéressée par ses caractéristiques propres à développer les arômes : préparation d'un pré-ferment, ajout de sirop de malt, pousse retardée au froid et farine riche en gluten pour une consistance unique. Et le résultat est effectivement à la hauteur des attentes.

Ingrédients, pour 6 bagels :

Pour le pré-ferment :

260 g de farine T65 bio Casino 12% de gluten

290 g d'eau brute

2 g de levure fraîche

Pour la pâte :

250 g de farine T65 bio Casino 12% de gluten

10 g de sel fin

3 g de levure fraîche

10 g de gluten

$\frac{1}{2}$ cuillère à soupe de sirop de malt d'orge

Des graines de pavot, de sésame, de la fleur de sel, du carvi ou autres à votre gout

Pour le pochage :

2 litres d'eau

100 g de bicarbonate de sodium

10 g de sel

La veille :

Préparation du pré-ferment :

Peser tous les ingrédients.

Diluer la levure dans l'eau. Verser la farine dans un grand récipient et faire un puits. Verser l'eau et mélanger à l'aide d'une spatule en silicone. Homogénéiser le tout en écrasant les grumeaux : on obtient une pâte à crêpes épaisse.

Couvrir et laisser reposer 2 heures jusqu'à ce que le mélange bulle et ait une consistance mousseuse.

Préparation de la pâte :

Ajouter le malt d'orge et émietter la levure. Mélanger à la spatule en silicone jusqu'à ce que le malt soit entièrement dilué.

Mélanger le sel dans la farine et ajouter le tout au pré-ferment.

Mélanger à l'aide d'une corne pour intégrer tous les éléments. La pâte est épaisse en raison de son taux d'hydratation relativement bas ($Th = 0,57$) mais se manipule facilement.

Verser sur le plan de travail et pétrir 10 minutes en utilisant la méthode « Fold and Roll » de King Arthur Flour montrée [ici](#) au paragraphe B. La pâte devient souple et élastique, agréable à manipuler.

Peser la pâte (ici 809 g) et diviser en 6 pâtons (ici 134 g chacun).

Bouler en lissant bien la « peau » et en soudant soigneusement. Déposer sur le plan de travail, soudure au-dessous, couvrir et laisser reposer 20 minutes : ceci est important pour que la pâte se façonne plus facilement et ne se déchire pas.

Préparer une plaque revêtue de papier et huiler au pinceau ou au spray alimentaire.

Façonner le bagel : enfoncer l'index au milieu de la boule jusqu'au plan de travail, puis former un anneau délicatement en élargissant le trou avec les doigts jusqu'à 4 à 5 cm de diamètre.

Déposer les bagels au fur et à mesure sur la plaque de cuisson.

Couvrir et laisser reposer 20 minutes.

Placer les bagels couvertes au réfrigérateur pour 6 à 9 heures (on a laissé la nuit pendant 8h20).

Le lendemain matin :

Préchauffer le four à 240 °C, chaleur conventionnelle (sole et voute) avec une pierre à pain à l'intérieur en position basse. La pierre à pain doit chauffer pendant au moins une heure avant l'enfournement.

Il faut procéder au [pochage des bagels](#). Porter à ébullition 2 litres d'eau dans une grande casserole. Baisser le feu et ajouter le sel et le bicarbonate : attention, cela provoque une recrudescence momentanée du bouillonnement, qui s'estompe doucement. L'eau doit frémir, une température de 80 °C étant suffisante pour obtenir la gélatinisation de l'amidon qui donnera son aspect lisse au bagel, sous réserve que l'apprêt ait été bien mené. Si ce dernier a été trop long (la

surface est devenue translucide avec des bulles apparentes), le bagel ne résistera pas au pochage et deviendra plat et dur. Le pochage participe également à la structure moelleuse du bagel grâce à la vapeur d'eau qui se forme et fait gonfler la pâte.

Préparer une autre plaque revêtue de papier et **huiler** au pinceau ou au spray alimentaire.

Préparer une ou des assiettes creuses avec les graines de votre choix.

Sortir les bagels du réfrigérateur.

Prendre délicatement le premier bagel (il colle un peu au papier malgré l'huile déposée) et le plonger dans la solution de pochage, en le renversant (le dessus vers le fond du récipient). Pocher 30 secondes de chaque côté.

Sortir le bagel à l'aide d'une écumoire et déposer sur la plaque de cuisson pour un bagel nature.

Passer chaque bagel dans les graines selon votre choix. On a réalisé 2 bagels à la fleur de sel simplement saupoudrée dessus, puis 2 bagels aux graines de pavot et 2 bagels aux graines de sésame.

Enfourner et cuire à 240 °C pendant 12 à 13 minutes (ici 12 minutes).

Laisser tiédir sur grille. 

Température interne en sortie de four : 96°C

Poids après cuisson : 125 g



Les bagels sont bons pendant 5 ou 6 heures. Il est donc conseillé de congeler dès leur refroidissement ceux qui ne

seront pas consommés de suite.

Pour procéder à la congélation :

- Laisser refroidir complètement les bagels.
- Les couper en deux moitiés dans l'épaisseur et séparer chaque moitié par un morceau de papier cuisson.
- Enfermer le bagel dans un sac congélation refermable en chassant l'air autant que possible.
- Déposer le ou les bagels dans le congélateur.

Ils se gardent ainsi plusieurs mois, mais en général ils sont consommés bien plus rapidement !

Pour les décongeler :

Les sortir du sac congélation et mettre directement les deux demi-tranches dans un grille-pain. Il faudra simplement les laisser un peu plus longtemps que s'ils étaient frais.



Valeur énergétique : 225 KCal/100g