

# Bretzel moelleux

écrit par Pariseyn | 16 septembre 2016



On dirait plutôt une pâtisserie salée, moelleuse à souhait, que l'on peut dévorer à n'importe quel moment de la journée, telle que ou avec un peu de beurre, tellement elles sont addictives.

Avec cette même pâte, on pourra réaliser des mauricettes, délicieux petits pains à sandwich Alsaciens , et même des bagels, excepté le traitement final qui est légèrement différent.

Ingrédients, pour 10 à 12 bretzels :

500 g de farine T65 Bio Géant Casino 12% de gluten

5 g (1 sachet) de levure sèche instantanée Francine

10 g de sel fin

10 g de sucre en poudre

150 ml d'eau brute

150 ml de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé

60 g de beurre en dés

Pour le bain de trempage:

2 l d'eau

100 g de bicarbonate de sodium

10 g de sel fin

Pour la finition :

1 jaune d'œuf

1 cuillère à soupe d'eau

une pincée de sel

De la fleur de sel (En option : graines de pavot, de carvi, etc...)

### **A la machine à pain**

Mettre tous les ingrédients secs dans le moule de la machine à pain, sauf le beurre. Mettre la levure dans le compartiment qui lui est réservé. Ajouter les ingrédients liquides. Si votre machine préconise d'introduire les liquides en premier, suivre cette logique. Appuyer sur « Start ».

Nous utilisons un programme n° 28 « pate à pizza ». Ce programme dure 45 minutes qui se détaillent comme suit :

- Pétrissage 1 : 18 minutes
- Repos : 7 minutes
- Pétrissage 2 : 8 minutes
- Repos : 12 minutes

Le beurre sera intégré 7 minutes après le début du pétrissage, par tiers toutes les minutes, soit 20 g quand l'afficheur affiche 00h38', puis 20 g quand l'afficheur indique 00h36, puis les 20 derniers grammes quand l'afficheur indique 00h34'. Contrôler son incorporation et attendre que les 20 premiers grammes soient incorporés pour mettre les suivants. La pâte est redevenue lisse et légèrement brillante.

Le programme arrêtant le pétrissage 12 minutes avant sa fin, c'est à ce moment qu'il faudra commencer à compter (afficheur 00h:19) le temps de pointage qui sera réalisé dans la machine à pain arrêtée pour plus de commodité.

A la fin du programme, éteindre la machine et laisser la pâte lever à l'intérieur pendant 1 heure, en tenant compte de la

remarque ci-dessus sur le début du pointage. Le pointage est terminé quand la pâte a approximativement doublée de volume et que l'empreinte de l'index appuyé sur la pâte persiste et ne revient pas en place.

### **Au robot**

Mettre les ingrédients liquide en premier dans le bol du robot équipé du crochet pétrisseur, ajouter le sel, le sucre puis la farine et la levure sèche.

Fraser à vitesse 1 (position « Min » pour moi) pendant 7 minutes : la pâte se décolle totalement du bol.

Ajouter le beurre et pétrir à vitesse 1 jusqu'à ce qu'il soit totalement incorporé et que la pâte soit lisse, homogène et qu'elle se décolle à nouveau complètement du bol : cela m'a pris 9 minutes, soit un temps total de pétrissage de 16 minutes en première vitesse.

Transférer la pâte dans un saladier huilé, couvrir et laisser pointer à température ambiante de 1 à 2 heures, jusqu'à ce que la pâte ait doublée de volume : cela m'a pris 70 minutes. Le pointage est terminé lorsque l'empreint du doigt enfoncé dans la pâte persiste.

Préchauffer le four à 200 °C, convection naturelle (pas de chaleur tournante) une heure avant l'heure d'enfournement prévue, avec une pierre réfractaire au niveau le plus bas. Il n'y a pas besoin de vapeur pour cette recette, donc pas de lèchefrite au-dessous.

Préparer 2 plaques de cuisson revêtue de papier sulfurisé **beurré** ou **huilé**.

Lorsque la pâte a doublé de volume, transférer sur un plan de travail fariné.

Peser la pâte (ici 878 g).

Dégazer en appuyant du bout des doigts pour former un rectangle grossier.

Replier le tiers supérieur. Tourner le rectangle à 180 ° et refaire la même chose : on obtient un boudin grossier. La pâte a repris de la force et cette forme est plus facile à diviser.

Diviser en 12 pâtons de poids égal (ici 75 g), bouler pour lisser la « peau », façonner comme une [mini baguette](#), puis allonger le boudin jusqu'à 20 cm de long en roulant la pâte sur le plan de travail.

Laisser détendre 10 à 15 minutes à couvert : la pâte sera plus facile à allonger.

Façonner chaque pâton en un boudin de 55 à 60 cm en roulant sous vos mains et en lui faisant faire un mouvement de « corde à sauter ». Y aller progressivement en étirant d'abord les parties les plus épaisses. Effiler les extrémités.

Il faut procéder au [pochage des bretzels](#) avant cuisson. Porter à ébullition dans une grande casserole 2 litres d'eau additionnés de 100 g de bicarbonate de soude et de 10 g de sel fin (attention à la recrudescence momentanée du bouillonnement). Baisser le feu pour maintenir un frémissement (une température de 80°C suffit pour le trempage).

Former ensuite les bretzels en croisant une première fois les deux extrémités, puis une deuxième fois, puis en allant les souder sur la périphérie du bretzel.

Répartir les bretzels sur les deux plaques revêtue de papier cuisson **beurré** ou **huilé** en positionnant les soudures *au-dessous* et couvrir pour les protéger pendant la réalisation des bretzels suivants.

Pocher chaque bretzel, par deux ou par trois, dans le bain de trempage frémissant pendant 30 secondes, en les renversant au moment de la mise à l'eau (le dessus vers le fond du

réipient. Retourner après 15 secondes.

Sortir chaque bretzel à l'aide d'une écumoire et les déposer sur la plaque de cuisson.

Préparer dans un bol un jaune d'œuf additionné d'une cuillère à soupe d'eau et d'une pincée de sel et badigeonner chaque bretzel à l'aide d'un pinceau en silicone.

Saupoudrer de la fleur de sel (ou l'ingrédient de votre choix).

Enfourner pour 12 à 15 minutes jusqu'à une belle coloration dorée : ici, on a cuit 13 minutes la première fournée et 12 minutes la seconde.

Déposer les bretzels sur une grille et laisser tiédir avant de consommer.

Température interne en sortie de four : 97 °C.

Poids après cuisson : 69,5 g.

Valeur énergétique : 239 KCal / 100 g



Essayer de ne pas tout manger d'un coup !

Source : [Le Pétrin](#), avec quelques modifications