

FAIRE DE MEILLEURS BAGELS

Faire des pâtisseries devient de plus en plus facile avec le temps. C'est un art que l'on perfectionne avec la pratique. Après avoir effectué une recette à plusieurs reprises, vous saurez instinctivement ce qu'il faut faire, et comment apporter de petits ajustements.

Voici quelques trucs et astuces de nos experts qui vous aideront à peaufiner vos habiletés pour faire des bagels avec de la farine tout usage, ou avec notre **Mélange Bagels, crêpes et gaufres super simples**.



COMMENT MESURER

Mesurer est l'étape la plus importante pour réussir une recette. Les erreurs sont fréquentes quand vient le temps de mesurer la farine ou le mélange pour pâtisserie.

- Utilisez toujours une tasse pour mesurer les ingrédients secs, et non une tasse à mesurer les liquides.
- Plutôt que de mesurer la farine en plongeant directement la tasse dans le sac, déposez-la par cuillerées dans votre tasse à mesurer.
- Évitez de compacter ou de presser le Mélange ou la farine, car vous obtiendrez une quantité plus élevée que celle indiquée dans la recette.
- Utilisez le bord plat d'un couteau pour égaliser le Mélange ou la farine dans la tasse à mesurer.

MA PÂTE EST TROP COLLANTE

Le mélange - comme toute farine - est hygroscopique, ce qui signifie qu'il absorbe l'humidité de l'air. Pour cette raison, obtenir une mesure précise peut changer de jour en jour, selon l'humidité ambiante. Même si vous mesurez parfaitement votre Mélange ou votre farine en suivant les directives ci-dessus, il n'est pas garanti que vous obtiendrez des résultats escomptés à chaque fois.

Bien que cela ne devrait pas changer de manière significative la recette des bagels, après en avoir fait quelques lots, vous serez en mesure d'ajuster naturellement la recette et d'utiliser plus ou moins de mélange, en vous basant sur la texture de la pâte.

En règle générale, si vous trouvez que votre pâte est trop collante, ajoutez plus de mélange ou de farine!

MA PÂTE EST TROP SÈCHE OU ÉPAISSE

Le yogourt pourrait en être la cause. À Épicure, nous utilisons du yogourt grec 2 % lorsque nous faisons des Bagels portions parfaites. Ou, pour une version végétane, utilisez le yogourt à la noix de coco sans produits laitiers Yoso.

FORMATION DE LA PÂTE

Lorsque vous incorporez le Mélange ou la farine au yogourt, utilisez une fourchette. Combinez lentement les ingrédients secs et liquides. La pâte sera grumeleuse. Ne la travaillez pas trop mais assurez-vous que les ingrédients soient bien combinés avant de former la pâte en boule. Laissez la pâte reposer afin que toute l'humidité soit absorbée, environ 10 minutes, avant de la façonner.

FAÇONNER LA PÂTE

Si la pâte est trop collante, saupoudrez un peu de Mélange ou de farine sur la surface de travail. Pétrissez légèrement la pâte en ajoutant du Mélange ou de la farine si nécessaire. Vous saurez que la pâte est prête lorsqu'elle est élastique mais pas collante. On peut la laisser reposer 5 minutes avant de la couper en morceaux puis de façonner ces morceaux en rouleaux, comme indiqué dans la recette.

CROÛTE DORÉE

Comme indiqué dans la recette se trouvant sur la carte du **Moule à bagels et beignes portions parfaites**, badigeonner d'œuf le dessus des bagels aide à leur donner une croûte dorée. Pour une version végétane, utilisez de l'huile de coco. Pour une croûte encore plus dorée, démoulez les bagels et placez-les sur une plaque de cuisson; poursuivre la cuisson 5 minutes de plus, ou jusqu'à ce qu'ils soient comme vous les voulez. Rappelez-vous que si vous les mettez dans un grille-pain, ils doront davantage.

BAGELS AU FOUR

TEMPS TOTAL :
45 MIN

DONNE
6 BEIGNES

COÛT PAR
PORTION : 1,86 \$CA / 1,58 \$US

Huile végétale, pour badigeonner

1 ½ tasse de **Mélange Bagels, crêpes et gaufres super simples** ou de farine tout usage

1 c. à thé de poudre à pâte*

Une pincée de **Sel marin**, finement moulu*

1 tasse de yogourt grec nature 2 %

1 œuf, légèrement battu, facultatif

6 c. à thé de **Nutri-complément Bagel plein goût**

*Si vous utilisez le **Mélange Bagels, crêpes et gaufres super simples**, omettez la poudre à pâte et le sel.

1. Préchauffer le four à 375° F. Disposer le **Moule à bagels et beignes portions parfaites** sur une **Plaque de cuisson**. Badigeonner légèrement le moule d'huile. Réserver.
2. Placer le mélange dans un bol (si le mélange n'est pas utilisé, fouetter ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel). Creuser un puits au centre, ajouter le yogourt. À la fourchette, mélanger pour bien combiner. La pâte sera friable.
3. Pétrir la pâte dans le bol quelques fois, jusqu'à la formation d'une boule. La pâte sera légèrement collante. Couvrir et laisser reposer 10 min.
4. Transférer sur une surface farinée. Pétrir de 2 à 3 fois, puis aplatir légèrement. Ajouter plus de mélange au besoin si la pâte est collante. Couper en 6 morceaux. Abaisser en rouleaux d'une longueur d'environ 7 pouces.
5. Disposer les rouleaux dans le moule. Pincer les extrémités pour sceller. Badigeonner d'œuf, si désiré, puis saupoudrer de Nutri-complément.
6. Cuire au four jusqu'à ce que les bagels soient gonflés et dorés, soit de 15 à 18 min. Laisser refroidir, puis démouler.

Par portion (1 bagel) : Calories 160, Lipides 1,5 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 320 mg, Glucides 32 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 6 g.

Pour plus d'idées de recettes, visitez [epicure.com](https://www.epicure.com)

| PERSONNALISEZ-LES! | |
|----------------------------------|--|
| PUISSANCE VERTE | Remplacez 1 mesure de farine ou de Mélange Bagels, crêpes et gaufres super simples par 1 mesure de Nutri-smoothie Super vert. |
| GARNITURES | Remplacez le Nutri-complément Bagel plein goût par une quantité égale de Flocons de levure nutritionnelle Ail et oignon ou Tomate rôtie fumée. |
| BAGEL EXTRA | Ajoutez ½ c. à thé chacun de Mélange à trempette 3 oignons, Aneth et citron et FCB au mélange de farine. |
| BAGEL MEXICAIN AU FROMAGE | Ajoutez ⅓ tasse de fromage râpé et 1 c. à thé de Mélange à trempette Fromage nacho au mélange de farine. |



E P I C U R E™