

# Bretzels



**2h20**   **20 min**   **15 min**   **1h45**   **279**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 8 personnes

### Ingrédients pour la pâte

500 g **Farine**  
15 cl **Eau**  
15 cl **Lait demi-écrémé**  
40 g **Beurre**  
1 sachet(s) **Levure de boulanger**  
2 c. à café **Sel**

### Ingrédients pour le bain

1 litre(s) **Eau**  
50 g **Bicarbonate de soude**  
2 c. à café **Sel**

### Ingrédients pour la dorure

2 unité(s) entière(s)  
**Jaune(s) d'oeuf**  
3 c. à café **Gros sel**  
3 c. à soupe **Eau**

## Étape 1

### Préparation de la pâte

- 1 Mélanger dans le bol du robot la farine, le sel et la levure. Verser l'eau et le lait, puis faire tourner le robot.
- 2 Faire ramollir le beurre pendant quelques secondes au four micro-onde, puis l'ajouter à la pâte.
- 3 Pétrir avec les doigts jusqu'à obtention d'une boule de pâte homogène.
- 4 Déposer la pâte dans un saladier et recouvrir d'un torchon mouillé. Celui-ci empêchera à la pâte de sécher.
- 5 Laisser reposer ainsi pendant 1 heure à l'abri des courants d'air.

## Étape 2

### Façonnage

- 1 Couper la boule de pâte en morceaux égaux. Fariner le plan de travail et rouler chaque pâton jusqu'à obtenir un fin boudin d'environ 40 cm.
- 2 Former les bretzels en réunissant les extrémités. Faire un repère à environ 12 cm de chaque bout et faire vriller le boudin sur lui-même à cet endroit.
- 3 Joindre l'extrémité des boucles sous le boudin et

déposer les bretzels sur une plaque tapissée de papier sulfurisé.

- 4 Recouvrir d'un torchon humide et laisser reposer pendant 30 minutes.

### Étape 3

#### Pré-cuisson

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7). Verser l'eau dans la casserole et ajouter le sel et le bicarbonate. Porter à ébullition puis baisser le feu.
- 2 Plonger chaque bretzel dans l'eau pendant seulement 2 secondes.
- 3 Egoutter les bretzels avec une écumoire, les déposer sur la plaque. Veiller à bien les espacer car ils vont gonfler dans le four.

### Étape 4

#### Cuisson

- 1 Dans un bol, délayer les jaunes d'oeufs avec l'eau. Dorer chaque bretzel avec ce mélange.
- 2 Saupoudrer d'une pincée de gros sel puis enfourner. Laisser cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- 3 Déguster les bretzels pendant qu'ils sont encore tièdes et moelleux.