Bagel au fromage frais et rosbif

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h
Temps actif: 35 min
Facile



Ingrédients

Pour 8 pièces

24 tranches	rosbif de bœuf suisse
50 g	beurre
3 dl	lait froid
20 g	levure
1 cs	sucre
500 g	farine
4 g	sel
1 sachet	bicarbonate de soude
30 g	sésame
8	radis avec leurs fanes
300 g	fromage frais
1 1/2 cs	moutarde gros grains
30 g	pousses d'oignons ou cresson

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

531	kcal
25 g	de protéines
49 g	de glucides
25 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Tu peux également garnir le bagel de fines tranches de rôti de veau ou de porc et remplacer les radis par des rondelles de concombre, de tomate ou de courgette rôtie, selon tes envies.

Préparation

1. Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Retirer du feu, ajouter le lait, le sucre et la levure, puis mélanger. Ajouter ¼ de la quantité de farine et bien mélanger. Laisser reposer 30 minutes.

2. Verser ensuite le reste de la farine dans un bol, ajouter le sel, incorporer le levain et pétrir le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse. Couvrir le bol d'un linge et laisser reposer la pâte pendant 30 minutes dans un endroit chaud.

3. Diviser la pâte levée en 8 portions égales et façonner des boules. Les laisser reposer environ 10 minutes. Bien enfariner ensuite le manche d'une cuillère en bois, l'enfoncer dans une boule de pâte et former un anneau régulier avec un trou au centre en effectuant des mouvements circulaires. Couvrir les bagels d'un linge et les laisser lever encore 10 à 15 minutes.

4 Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° C (chaleur supérieure/inférieure 200° C).

5 Dans une casserole, porter une bonne quantité d'eau à ébullition avec le bicarbonate. Y plonger 3 à 4 bagels à la fois et les précuire pendant un peu moins d'une minute. Les retourner délicatement à l'aide d'une écumoire et les cuire encore 30 secondes. Sortir les bagels de l'eau, bien les égoutter et les poser sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Saupoudrer de sésame.

6 Cuire les bagels au milieu du four chaud 15 à 20 minutes. Laisser refroidir.

7 Couper les bagels en deux horizontalement et tartiner chaque moitié de fromage frais. Garnir la partie inférieure de rosbif, de radis et de pousses d'oignon ou de cresson, puis la recouvrir avec la partie supérieure du pain.

8 Die BaglesBagels waagrecht halbieren und die Schnittflächen mit Frischkäse bestreichen. Den unteren Teil mit Roastbeef, Radieschen und Zwiebelsprossen oder Kresse belegen und mit der oberen Gebäckhälfte decken.