

Bagels végé : tzatziki, fromage grec et poivrons

RECETTE

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



1h45



15 minutes



6 bagels

INGRÉDIENTS

Pâte à pain :

- 340 g de farine de blé* T65 Biocoop ou locale Jean-Marc Vincent
- 1 sachet de levure* de boulanger déshydratée Bioréal
- 15 cl de boisson végétale d'avoine* Isola Bio
- 20 g de beurre* doux Biocoop
- 30 g d'eau tiède
- sel et poivre
- graines de sésame* et de pavot

Garniture :

- 2 fromages* grecs à griller Bio Verde
- 1 bocal de filets de poivrons Bio Gustiamo
- 1 pot de Skyr Biocoop
- 1 concombre
- de la roquette, des jeunes pousses d'épinards...

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Dans un cul-de-poule, verser la farine, la levure de boulanger, le sel, la margarine et le lait d'avoine tiédi.
2. Mélanger et pétrir longuement sur le plan de travail en étirant la pâte, avant de la laisser lever pendant 1h30 à 35°C.
3. Travailler la pâte pour chasser l'air et la couper en six pâtons égaux.
4. Façonner des boules et les aplatis, puis réaliser un trou de 5 cm de diamètre au centre pour obtenir six cercles de pâte.
5. Préchauffer le four à 180°C.
6. Faire bouillir une grande casserole d'eau, y plonger successivement les bagels pendant 1 minute, les sortir à l'aide d'une écumoire et les déposer sur une plaque de cuisson allant au four.
7. Badigeonner les petits pains de lait d'avoine, puis les saupoudrer de graines de sésame et de pavot.
8. Enfourner et cuire 15 minutes à 180°C (à la sortie du four, laisser les bagels refroidir sur une grille).
9. Pendant ce temps, faire griller le fromage à la poêle. Réserver.
10. Râper ½ concombre, le mélanger avec 3 cuillères à soupe de skyr, assaisonner avec le sel et le mélange d'épices pour bruschetta.
11. Couper les bagels en deux, les tartiner de tzatziki, les garnir de jeunes pousses d'épinards, de fromage grillé et de lanières de poivrons !

Fenouil Sargé
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Haoua
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82