



# Bretzels

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

RENDEMENT : 22 BRETZELS\*

PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE LEVÉE : 1 H 15

CUISSON : 30 MINUTES

## INGRÉDIENTS

### Pâte :

- 60 ml (4 c. à soupe) de graines de lin
- 30 ml (2 c. à soupe) de chia
- 385 g (2 <sup>3</sup>/<sub>4</sub> tasses) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 7,5 ml (1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> c. à thé) de levure instantanée
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de sel
- 360 g (1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> tasse) d'eau à 45 °C (113 °F)
- 2 œufs, battus
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable ou de miel
- 35 g (1/4 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#) (à ajouter après la 1<sup>ère</sup> levée)
- Margarine végétale (ou beurre, si vous ne suivez pas de régime excluant les produits laitiers), pour badigeonner à la sortie du four (facultatif)

### Dorure :

- Mélanger ensemble un œuf battu et 15 ml (1 c. à soupe) d'eau

### Garniture :

- Gros sel, graines de sésame ou graines de chanvre, au goût

## PRÉPARATION

1. Moudre finement le lin et le chia dans un moulin à café.
2. Dans un grand bol, mélanger ensemble le lin et le chia, la farine, la levure et le sel. Ajouter ensuite l'eau, les œufs, l'huile et le sirop d'érable (ou le miel).
3. Brasser le mélange au batteur électrique ou au mélangeur sur socle muni d'un batteur plat, à vitesse moyenne, environ 2 minutes.
4. Recouvrir le bol d'un linge humide et laisser reposer au four, lumière allumée pendant 60 minutes. Après ce temps de levée, bien brasser la pâte à l'aide d'une cuillère de bois.
5. Ajouter 35 g (1/4 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#) à la pâte et bien brasser le tout.
6. Déposer la pâte sur une surface enfarinée et la pétrir très légèrement, simplement pour qu'elle soit moins collante à l'extérieur (une pâte



*Ces bretzels maison plairont aux petits et grands et ajouteront une touche festive et spéciale!*

## CONSEIL PRATIQUE

Si votre plaque ne peut contenir tous les bretzels, ne pas façonner les boules supplémentaires. Simplement les couvrir d'un linge sec et les façonner lorsqu'il restera environ 15 minutes à la cuisson de vos premiers bretzels. Il suffira alors de pétrir légèrement les boules avant le façonnage, puisqu'elles auront continué de se développer.

\* Nous proposons 22 bretzels, mais vous pouvez également choisir de les faire plus gros ou plus petits, ce qui modifiera le rendement final.



sans gluten demeure toujours plus humide à l'intérieur).

7. La diviser en 22 parties égales (environ 45 g). Avec les mains enfarinées, façonner chacune des parties en boule. Laisser reposer 5 minutes.
8. Façonner chaque boule en rouleau d'environ 25 à 30 cm (10 à 12 po) de long.
9. Donner la forme d'un bretzel en procédant comme suit : former un cercle en ramenant au bas du cercle, sous ce dernier.
10. Déposer les bretzels sur une plaque à biscuits recouverte d'un papier parchemin huilé.
11. Badigeonner chaque bretzel de la dorure puis saupoudrer de la garniture désirée.
12. Couvrir d'un linge sec et laisser reposer à la température de la pièce pendant 20 minutes.
13. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) en mettant à l'intérieur du four un bol contenant 500 ml (2 tasses) d'eau chaude; ceci aidera à créer une certaine humidité pour la cuisson.
14. Après le temps de repos, cuire au four sur la grille centrale pendant environ 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les bretzels soient bien dorés.
15. Retirer du four, badigeonner de margarine (ou de beurre) et laisser refroidir sur une grille.