

Bretzels salés

Temps de préparation
> 1h

Difficulté
Moyenne

Ingrédients

500 grammes de farine de froment
1 cuillère à café de sel (rase)
2 cuillères à café de sucre
7 grammes de levure déshydratée en granulés
250 ml de lait
50 grammes de beurre (+ un peu pour graisser)
1 œuf (battu)
2 pincées sel marin (par ex. fleur de sel)

Méthode de préparation

1. **Tamisez la farine et le sel dans un grand bol. Creusez un puits au centre et versez-y le sucre et la levure. Ajoutez la moitié du lait (tiède) et travaillez-le du bout des doigts avec un peu de farine. Recouvrez d'un linge propre et laissez lever la pâte au chaud pendant 15 minutes.**

2. **Ajoutez le reste du lait (tiède) et le beurre fondu (mais pas trop chaud). Malaxez pour obtenir une pâte et continuez à la pétrir pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne souple.**

3. **Formez une boule et reposez-la dans le bol recouvert de farine. Couvrez le bol d'un film plastique et d'un linge propre. Laissez lever pendant au moins une heure : la pâte doit doubler de volume.**

4. **Divisez la pâte en morceaux de 50 grammes. Étalez-les en boudins de 40 cm de long.**

5. **Pliez-les en bretzels.**

6. **Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé beurré. Badigeonnez les bretzels avec l'œuf battu et saupoudrez de fleur de sel. Laissez encore lever la pâte pendant 10 minutes.**

7. **Préchauffez le four à 220 °C. Enfournez la plaque de cuisson.**

8. **Vous avez un four électrique ? Baissez la température à 200 °C.**
   Si vous avez un four à chaleur tournante, baissez la température à 160 °C.

9. **Les bretzels seront prêts après 25 minutes.**

10. **Laissez-les refroidir sur une grille.**