

Un ou une bretzel est une sorte de pain ou brioche poché dans une solution de bicarbonate de soude, en forme de nœud ou de bras entrelacés et recouvert d'éclats de gros sel.



Originaires d'Allemagne du Sud ils sont très répandus en Alsace.

Ingrédients pour 10 Bretzels

- 400g de lait
- 35g de levure de boulanger
- 600g de farine de gruau (ou T55)
- 2 cuillères à café de sel (environ 10g)
- 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- Gros sel

Préparation

- 1- Faites tiédir le lait (max 37°) et le mélanger avec la levure.
- 2- Dans le bol de votre robot, mettre le mélange lait-levure puis la farine et enfin le sel.
- 3- Pétrir 5 min ou jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois.
- 4- Faire une belle boule, recouvrir d'un linge propre et laisser levée dans un endroit chaud pendant 30min à 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte double de volume.
- 5- Au bout de ce temps, diviser la pâte en 10 parts égales et sur un plan de travail légèrement fariné, façonnez des longs boudins (60cm environ) aux extrémités assez fines.
- 6- Façonnez les Bretzels: prendre les extrémités, les tourner 2 fois et les rabattre sur la partie la plus épaisse au centre des Bretzels.
- 7- Préchauffez votre four à 200° chaleur tournante.
- 8- Dans un faitout, amener l'eau et le bicarbonate de soude à ébullition. Puis à l'aide d'une écumoire y tremper un à un les Bretzels pendant environ 30-60 secondes (les retourner à mi-cuisson)
- 9- Ensuite, les disposer sur votre plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Parsemez de gros sel et laisser pendant plusieurs minutes.

10- Enfournez pendant 15 min environ.

11- Laissez refroidir et déguster tiède ou froid !!! avec une soupe, du fromage, en sandwich ou tout simplement tel quel ou avec un peu de beurre :-)



On les parsème de gros sel mais vous pouvez très bien mettre des graines de sésame, de pavot, de tournesol ...

Recette issue du site [En K de Gourmandise](#) de Karine Pastour à visiter impérativement !