

Bretzels aux graines de tournesol



Celui qui pense à des bras croisés quand il voit un bretzel est en bonne compagnie. Le nom «bretzel» vient en fait du mot latin «brachium», qui signifie bras. Selon les régions, la prononciation peut varier. Un Allemand venant du sud du pays, par exemple, prononce ce nom «brezen» et consomme cette spécialité de préférence avec des saucisses blanches et de la bière.

Outre la version classique, il existe aussi d'autres variations, comme les bretzels au sucre cristallisé ou les bretzels russes en pâte feuilletée. Les bretzels sont très appréciés avec du sésame, des graines de pavot ou des graines de tournesol comme dans cette recette.

- 500 g de farine fleur
- ½ cube de levure (= 21 g)
- 1 cc de sel
- 300 ml de lait tiède
- 20 g de beurre
- 1,5 litre d'eau
- 1 cs de sel
- 50 g de bicarbonate en poudre
- Un peu de gros sel
- Des graines de tournesol à saupoudrer
- Des gants de travail

1. Dissolvez la levure dans le lait tiède.
2. Mélangez la farine et le sel, puis ajoutez-y le beurre et le lait à la levure.
3. Pétrissez bien la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique, laissez-la ensuite reposer à couvert pendant au moins une heure.
4. Pétrissez encore une fois la pâte avant de la diviser en quatre parties. Formez maintenant quatre boudins dont la partie centrale doit être un peu plus épaisse que les bords.
5. Avec ces boudins, formez ensuite les bretzels (vissez les bouts deux fois, repliez-les vers le bas, puis collez-les sur la partie inférieure du bretzel en les pressant légèrement).
6. Laissez reposer les bretzels encore une fois une vingtaine de minutes et allumez le four à 200 °C sur mode chaleur inférieure et supérieure.
7. *Important: pour la prochaine étape, veillez absolument à porter des gants à cause de la soude caustique!* bouillir l'eau, ajoutez le sel, puis petit à petit le bicarbonate. Faites attention à ce que votre peau et vos muqueuses n'entrent pas en contact avec la soude caustique!

8. Laissez tremper les bretzels pendant environ 30 secondes dans cette solution avant de les ressortir avec une écumoire, laissez-les bien égoutter, puis posez-les sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé.
9. Saupoudrez-les de gros sel et de graines de tournesol.
10. Mettez-les 15 à 20 minutes au four.

Temps de préparation: environ 2 h 30, y compris repos et cuisson

Très important: la soude caustique est corrosive et doit absolument être fabriquée hors de portée des enfants. Portez impérativement des gants lorsque vous en utilisez. On trouve du bicarbonate dans les grands supermarchés et les pharmacies.

Le Muzot Réserve Cuvée Rouge du Valais AOC



Robe rouge vigoureux aux reflets tuilés. Nez intense de baies et de fruits mûrs, avec de délicates notes d'épices. Bouche pleine aux tanins ronds et moelleux. Finale merveilleusement persistante.

[Voir dans le weinshop](#) >