



## ***Bretzel (Pretzel) ou comme un goût d'Alsace***

BOULANGERIE - RECETTES



NOMBRE DE PORTION : 6

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 8-10 MIN

---

TEMPS DE REPOS : 5-10 MIN

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

Recette par [Nathalie Labelle](#), collaboratrice de Cinq Fourchettes

- 7 g (2 cuillères à thé) de levure instantanée
- 170ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) d'eau tiède
- 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile d'olive
- 240g (1  $\frac{3}{4}$  tasse.) de farine blanche
- 50g ( $\frac{1}{4}$  tasse) de sucre
- 2,5 ml ( $\frac{1}{2}$  cuillère à thé) de sel
- 1 litre (4t.) d'eau bouillante
- 55 g ( $\frac{1}{4}$  tasse) de soda à pâte

Du gros sel ou autres garnitures.

*Petite astuce: J'aime les saupoudrer de parmesan râpé, de sel aromatisé ou encore de sésame. Et pourquoi pas des garnitures sucrées? Laissez-vous aller!*

NOTE DE NANCY : Pour plus brillance, badigeonner les pretzels avec du jaune d'oeuf fouetté avant de mettre le sel.

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 400F (200C).
2. Dans un bol, délayer la levure avec l'eau. Ajouter l'huile. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine, le sel et le sucre. Former un puit dans les ingrédients secs et ajouter le mélange liquide en le mélangeant tranquillement avec la farine. Former une boule, pétrir 3 à 5 minutes. Déposer la boule dans un bol, couvrir d'un linge. Réserver.
4. Tapisser 2 plaques à pâtisserie de papier sulfurisé ou de tapis de cuisson en silicone.
5. Porter à ébullition l'eau et le bicarbonate de soude dans une grande casserole.
6. Faire un gros boudin avec la pâte et la séparer en 6 parts égales. Mettre un peu de farine sur votre table et former un long boudin (plus ou moins 30 cm) avec chaque morceau. Replier votre boudin pour former la pretzel et presser les extrémités en ayant mis un peu d'eau au préalable pour qu'ils collent sur la pâte.
7. Plonger le pretzel dans l'eau 10 à 20 secondes.
8. Sortir le bretzel de l'eau (attention c'est fragile) et laisser égoutter le maximum d'eau. Le déposer sur une plaque de cuisson par la suite. Saupoudrer de gros sel. Répéter avec les autres bretzels.
9. Cuire au four pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, assez foncées. Surveillez-les, elles brunissent vite!