



BAGEL VEGETARIEN : MOZZARELLA, AUBERGINES ET TOMATES CONFITES

A savoir : les ingrédients indiqués sont pour 4 personnes. Côté planning, je vous conseille de préparer les bagels la veille au soir (ou le matin pour le soir), le lendemain faites confire les tomates puis cuisez les bagels. Pendant qu'ils sont au four, grillez les aubergines.



Ingrédients pour 4 bagels au parmesan : 350gr de farine T55, 25gr de parmesan râpé, 7gr de levure instantanée, 2 c. à café de sel fin, 190ml d'eau chaude, 1 1/2 c. à café de miel de mille fleurs Rigoni di Asiago, 15ml d'huile d'olive vierge extra.

Pour le liquide de pochage : 1,5 litre d'eau, 1/2 c. de féculé de pommes de terre, 1/2 c. à soupe de cassonade, 1 c. à soupe de sel fin. Graines de sésame et de pavot pour décorer. Farine de maïs pour la cuisson au four.

<http://thatsamore.canalblog.com/>

2007-2014 ©That's Amore! Tous droits réservés.



Mélangez les ingrédients secs et les ingrédients liquides dans un saladier. Pétrissez la pâte 10 minutes à la main (ou 2 minutes au robot, avec le crochet) puis formez 4 boules lisses bien rondes. Aplatissez-les avec les paumes des mains puis, avec un emporte pièce ou un petit verre, faites un trou au centre. Laissez lever 1 ou 2 heures ou toute la nuit au réfrigérateur (c'est ce que j'ai fait).

Portez à ébullition le liquide de pochage et plongez 2 bagels à la fois. Retournez-les au bout d'une minute et laissez-les 30 secondes dans l'eau. Posez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé saupoudré de farine de maïs. Saupoudrez-les de graines de sésame et pavot, puis enfournez 20 à 25 minutes à 215°C. Ils doivent être dorés.

Ingrédients pour les tomates confites : tomates cerise, herbes de Provence, sucre, huile d'olive.

Lavez les tomates cerise, coupez-les en deux et disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Versez un filet d'huile d'olive, parfumez-les avec les herbes de Provence et saupoudrez avec très peu de sucre. Enfournez une heure environ à 150°C. Ensuite, sortez-les du four et laissez refroidir.

Elles se conservent 5 jours au réfrigérateur, dans un pot, recouvertes d'huile d'olive.

Pour la garniture : moutarde au miel Maille, 1 aubergine, 2 mozzarellas, tomates confites, huile d'olive, sel.

Ôtez la peau de l'aubergine, coupez-la en fines tranches, badigeonnez-les d'huile d'olive et faites-les griller dans une poêle bien chaude. Réservez dans une assiette, salez. Coupez les mozzarellas en tranches pas trop épaisses.

Montage

Coupez en deux les bagels chauds, étalez la moutarde, déposez les tranches de mozzarella, celles de l'aubergine et terminez par les tomates confites. Refermez les bagels et servez immédiatement. Régalez-vous !