



Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Bagel végétarien à l'huile d'olive

Recette proposée par :

Cécile du blog cookinmovie.com

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients :

Pour les pains à bagel maison :

- 5 cl de lait
- 3 cl d'eau
- 5 g de levure boulangère sèche
- 1 oeuf battu
- 300 g de farine
- 5 g de sel
- 15 g de sucre
- **15 cl d'huile d'olive goût intense**
- 1 jaune d'œuf
- Des graines de sésame

Pour les légumes :

- 1 courgette
- 1 poivron
- **10 cl d'huile d'olive goût à l'ancienne**

Pour la tapenade :

- 200 g d'olives vertes
- **15 cl d'huile d'olive goût subtil**
- 100 g de câpres
- 5 filets d'anchois
- 2 gousse d'ail

Pour la garniture :

- 1 boule de mozzarella
- 200 g de tomates séchées
- 100 g de pousses d'épinard
- La tapenade maison
- Les légumes sautés

Préparation :

Pour les pains à bagel maison (facultatif) :

Cette étape est facultative : on peut très bien acheter des pains à bagel déjà prêt !

- Délayer la levure dans 3 cl d'eau puis ajouter le lait et l'œuf battu.





Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Bagel végétarien à l'huile d'olive (suite)

- Mélanger ensemble la farine, le sel, le sucre et l'huile d'olive puis bien pétrir cette pâte pendant quelques minutes. Ajouter alors la levure mélangée au lait et à l'œuf puis continuer de bien pétrir. Laisser la pâte poussée pendant 40 minutes.
- Former ensuite les bagels avec la pâte et laisser pousser encore 1h.
- Badigeonner de jaune d'œuf battu chaque bagel et les saupoudrer de graines de sésame.
- Mettre à cuire pendant 15 min à 180°C.

Pour les légumes :

- Créer des tagliatelles de courgette et de poivron à l'aide d'un économe, comme si l'on épluchait la peau du légume, ou alors couper les légumes en fins bâtonnets. Les mettre à cuire dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 5-6 minutes à feu vif.

Pour la tapenade :

- Mettre dans un mixeur les olives, les câpres, les gousses d'ail, les anchois ainsi que l'huile d'olive et mixer le tout.

Le montage :

- Couper un pain un bagel en deux et tartiner généreusement de tapenade la face du bas.
- Ajouter les légumes, puis 2 rondelles de mozzarella, les tomates séchées coupées en lamelles puis finir avec quelques pousses d'épinard. Refermer le bagel avec le deuxième pain.