

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

Les bretzels

Typique de l'Allemagne du sud, de l'Alsace, de l'Autriche et de la Suisse alémanique, le bretzel est une pâtisserie salée à base de pâte à brioche, pochée dans une solution alcaline (très salée). En forme de nœud, il est recouvert de gros grains de sel et peut se déguster aussi bien salé que sucré.

Le bretzel est l'équivalent de notre baguette, mais en beaucoup plus salée. Par ailleurs, son indice glycémique étant élevé, il convient de ne pas trop en abuser !

Le saviez-vous ? Si beaucoup ont revendiqué la paternité du bretzel, deux histoires reviennent souvent.

La première date de 610. Le bretzel aurait été inventé par le boulanger de l'abbaye de Saint-Gall. Sa forme aurait alors été inspirée par des moines attendant leur bière les bras croisés .

La seconde date de 1477. Un boulanger, qui aurait été méprisant envers le seigneur Eberhardt dit « le Barbu », devait être pendu. Sa femme réussit à convaincre le seigneur de libérer son mari, à la seule condition de créer « un pain au travers duquel on pourrait voir briller le soleil trois fois. » D'abord désespéré face à cette demande, le boulanger aurait trouvé l'inspiration en voyant sa femme prier, les bras croisés. La forme étant trouvée, il ne restait plus qu'à faire cuire les pains. Mais, au moment de les enfourner, le chat du boulanger renversa un seau rempli de saumure sur la préparation. Il était alors trop tard pour recommencer ! Le boulanger enfourna donc les bretzels et les fit déguster au seigneur, qui apprécia le résultat.

Bretzel maison

Liste des ingrédients pour 10 bretzels environ

- 500 g de farine
- 30 cl de lait
- 30 g de beurre mou
- 10 g de sel
- 1 sachet de levure boulangère
- Gros sel (éventuellement sésame et pavot)
- 75 g de bicarbonate de soude (pour 2 l d'eau bouillante)

Dissoudre la levure dans le lait.

Dans un saladier, mélanger la farine, le beurre mou et le lait (avec la levure) ainsi que le sel, jusqu'à obtenir une pâte bien lisse (ajouter un peu de farine si besoin).

Laisser reposer la pâte pendant 1h30 dans un endroit chaud, afin de la faire doubler de volume.

Façonner les bretzels en suivant les images ci-contre.

Disposer les bretzels sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Faire bouillir l'eau avec le bicarbonate de soude (il vaut mieux en mettre trop que pas assez, c'est le secret pour avoir des bretzels bien colorés).

Plonger les bretzels dans l'eau 30 secondes, jusqu'à qu'ils remontent, et les disposer sur la plaque recouverte de papier sulfurisé (en veillant à les espacer car ils vont gonfler).

Entailler la partie basse avec un couteau et recouvrir de gros sel, de sésame ou de pavot, selon les goûts.

Enfourner environ 15 min à 220 °C, jusqu'à qu'ils soient joliment colorés.



Les petits pains mauricette ou moricette ?



La moricette a été inventée à Mulhouse par M. Poulailion, qui a donné à sa création le prénom de sa femme : Mauricette. Ce boulanger avait décidé d'allonger la pâte à bretzel pour former un petit pain, afin de le garnir de charcuterie. La moricette, écrite avec un O, est une marque déposée par M. Poulailion, C'est pourquoi, dans toute les autres boulangerie, on l'écrit mauricette.

Oseriez-vous le bretzel sucré ?

Dans la vie, il y en a pour tous les goûts. Pour les bretzels c'est la même chose. Vous laisseriez-vous tenter par la version sucrée ?



Bretzel sucré au flan



Bretzel au chocolat

Bretzel sucré façon beignet



Bretzel aux pépites de sucre ou chocolat



Feuilletés en forme de bretzel

Bouchées tendres de bretzel à la cannelle



Mini-Jeu

Sauriez-vous reconnaître le nom de ces légumes de mars ?



A



B



C



D



E



F

1 - Chou de Bruxelles

2 - Panais

3 - Topinambour

4 - Blettes

5 - Céleri

6 - Salsifis

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Mars 2020 — N°62



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr