

recette salée

PAINS À BURGER (BUNS) MAISON

🕒 20 minutes
+ 2h30 de repos

🕒 15 minutes

🍴 4 buns

Ingredients

250 g de farine de petit épeautre (ou autre)
1 œuf
50 ml d'eau tiède
1 sachet de levure de boulanger déshydratée
70 ml de lait de soja tiède
1 cc. de sucre de bouleau
1 cc. de sel
Une poignée de graines (sésame, courge, tournesol)
pour décorer

Préparation

Avant de débuter la préparation, diluer la levure dans l'eau tiède et laisser reposer une dizaine de minutes.

Dans le bol du robot (ou dans un saladier), verser la farine, le sucre et le sel. Mélanger avant de creuser un puits et de verser le lait préalablement tiédi, l'œuf et le mélange eau/levure. Pétrir durant 5 bonnes minutes, afin d'obtenir une pâte homogène qui se détache de la paroi du bol/du saladier. Rajouter éventuellement un peu de farine si la pâte est trop humide.

Façonner une boule, recouvrir le bol d'un linge et laisser reposer la pâte durant 1h30 près d'une source de chaleur. Après le temps de repos, la pâte doit avoir doublé de volume.

Ensuite, fariner un plan de travail et dégazer la pâte. La pétrir quelques secondes à la main. La diviser ensuite en 4 morceaux pour former ensuite des petites boules.

Placer les boules sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bien séparées les unes des autres. Les aplatir légèrement avant de laisser à nouveau reposer durant 1h, sous un linge. Les buns vont à nouveau gagner en volume.

Une fois le temps de repos écoulé, préchauffer le four à 180 degrés (chaleur tournante).

A l'aide d'un pinceau, badigeonner les boules avec du lait de soja ou de l'huile d'olive. Parsemer ensuite des graines choisies et enfourner pour 15 minutes.

Les buns doivent être légèrement dorés. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille avant de couper en 2 et de garnir de steak végétarien.

