

Buns, pains pour Hamburger au levain

Recette proposée par Nicolas, Economique, Pour 6 personnes

Préparation: 20
minutes

Repos:
10h

Cuisson: 20
minutes



Ce soir c'est hamburger ! Un steak de viande, de poisson ou de légumes, quelques feuilles de salade, des tomates, du ketchup et de la moutarde, des buns maison, le tout accompagné de frite ;)

Les ingrédients:

- 430g de farine T65
- 100g de lait
- 2 oeufs + 1 pour la dorure
- 100g de levain actif ou 5g de levure boulangère, ([voir la recette](#))
- 60g de beurre
- 40g de sucre
- 5g de sel
- Des graines de sésame

Comment faire:



1) Dans un bol, je mets les 100g de lait, les 100g de levain ou les 5g de levure boulangère, 2 œufs, le sel et le sucre. (Si vous utilisez de la levure boulangère, rajoutez à votre pâte 50g de farine et 50g de lait.) -



2) Je mélange bien le tout pour bien diluer le levain. -



3) Je rajoute la farine, je commence à mélanger, puis je rajoute les 60g de beurre bien mou et à l'aide d'une cuillère.... -



4) je mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène. -



5) Je dépose ma pâte sur mon plan de travail et je pétris 5mn. -



6) Je forme une belle boule, -



7) Et je la dépose dans mon bol. Je recouvre mon bol pour ne pas que le pâton sèche et je laisse pousser pendant 6h (2 ou 3h si vous faites à la levure boulangère), il faut que la pâton double de volume. -



8) Après 6h, mon pâton a pris du volume, il est prêt à être diviser. -



9) Je divise mon pâton en 6 parts égales. -



10) Et je forme des boules. -



11) Je prends un plaque qui ira au four, j'y mets une feuille de papier sulfurisé et j'y dépose mes futur buns à hamburger dessus. Je mets la plaque dans le four, sans l'allumer.... c'est juste pour laisser pousser mes buns à l'abri des courants d'air. Et je laisse le levain agir pendant 4h environ (1 ou 2h si vous faites à la levure boulangère). -



12) Après 4h, mes buns à hamburger ont pris du volume, ils ont plus que doublé. J'allume le four à 230°C. -



13) Dans un petit bol, je casse un œuf et j'y rajoute 2 ou 3 cuillère à soupe de lait. Je mélange bien et je badigeonne mes buns pour qu'ils soient bien dorés. -



14) Je parsème de graines de sésame pour décorer un peu. -



15) Et j'enfourne à four chaud avec un coup de buée, en baissant le thermostat à 200°C pendant 10 minutes, puis je mets à 180°C pendant encore 10mn. -

Le petit plus

Avec ces proportions vous pourrez faire 6 buns à hamburger de 140g environ. Ils se congèlent très bien, puis 10mn au four pour les décongeler et ils sont parfait !



**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**

Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !