

Les pains à Burger (ou buns)



On aime presque tous les burgers. C'est bien gras, bien calorique mais c'est pas grave, c'est super bon. L'autre jour j'ai voulu faire mes propres burgers. Des burgers quasi «homemade» à 100%. Tout ce qui n'est pas de la maison sont les accompagnements : salade, tomates et oignons mais bientôt, quand j'aurais mon potager, je ferais tout moi-même! Aujourd'hui je vais donc vous présenter mes pains à burgers à faire sans robot.

Ingrédients pour 4 pains à burger (ou buns)

420 gr de farine
12 gr de levure boulangère
35 gr de sucre
35 gr de beurre
1 cac de sel
1 œuf

Environ 200 ml de lait (à modifier en fonction de la consistance de la pâte)
(Vous pouvez aussi mélanger de l'eau et du lait donc environ 100 ml d'eau + 100 ml de lait)
Quelques graines de sésame
Un peu de lait

Préparation des pains à burger

Faire fondre le beurre dans une casserole puis ajouter le lait. Faire tiédir. Le lait ne doit surtout pas être chaud car cela tuerait toutes les propriétés de la levure dans la suite de la recette.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs (la farine, la levure, le sucre et le sel)

Dans votre saladier, faites un puits et ajouter l'œuf ainsi que le lait tiédir.

Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ajouter un peu d'eau si la pâte s'effrite de trop.

Former une boule et laisser reposer dans un saladier recouvert d'un torchon propre jusqu'à ce que la pâte double de volume (environ 2h) – Placer votre saladier dans un endroit à l'abri du vent ou de la fraîcheur.

Une fois que la pâte a bien levé, former 4 boules de taille égale et recouvrez d'un torchon. Laisser encore reposer une demi-heure.

Préchauffer le four à 180 degrés.

Verser un peu de lait dans un petit bol et en badigeonner les boules de pâte.

Parsemer de graines de sésame et enfourner une vingtaine de minutes à 180 degrés. Prolonger la cuisson si le pain n'a pas assez doré.

Une fois les pains cuits, laissez-les refroidir quelques minutes.

Voilà, c'est prêt!

Après, à vous de jouer pour les garnitures! Bœuf ou poulet, œufs, salades, tomates, oignons, mayo, ketchup, moutarde etc.



Karelle Vignon
De ma cuisine à la vôtre – Bon Appétit!

www.lesgourmandisesdekarelle.com

<https://www.facebook.com/lesgourmandisesdekarelle>