

# Buns à hamburger



Une recette du site « Le pétrin »

*Shopping : pour 8 petits pains de 100 g environ*

- 500g de farine T65 ou T55
- 15g de levure fraîche de boulangerie ou 2cc de levure sèche ( 6 à 7 g)
- 10g de sel
- 25g de sucre ou miel
- 200ml d'eau tiède ou tempérée
- 75ml de lait ou lait de soja tiède ou tempéré
- 1 oeuf
- 30g de margarine (ou beurre) ramollie
- 1 oeuf ou jaune d'oeuf pour la dorure, graines de sésame, pavot etc.. (facultatif)

*Remarque : si vous remplacez l'eau par du lait, vous obtiendrez une texture plus proche du pain de mie (miam !)*

*In process :*

- Mettre tous les ingrédients dans la MAP ou la cuve d'un robot avec le crochet, (en essayant dans ce cas-là de ne pas se faire mélanger la levure et le sel ou le sucre).  
Les plus perfectionnistes pourront rajouter la matière grasse quand le pâton s'est déjà formé !
- Avec une MAP, utiliser le programme pâte seule ; avec un robot, pétrir quelques minutes à vitesse moyenne jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène (5 à 8 min environ), puis laisser reposer à l'abri des courants d'air pendant 60 min dans un four à 35 ° (mettez une casserole d'eau bouillante dedans, c'est l'idéal), ou 90 à 120 min à température ambiante avec un linge humide. La pâte doit doubler de volume.
- Fariner un plan de travail ou un tapis silicone, appuyez sur votre pâte pour la dégazer, puis la faire tomber sur le plan de travail. Si besoin, la refariner légèrement.

- Avec un grand couteau, partager la pâte en 2, puis de nouveau en 2, et ainsi de suite. Si besoin, fariner chaque boule pour pouvoir les façonner plus facilement.
- Les poser sur un tapis silicone de préférence, ou sinon, sur du papier sulfurisé.
- Mettre à lever environ 45 min, dans le four avec une casserole d'eau bouillante (ou 60 min à température ambiante) ou sous un linge humide. La pâte doit gagner au moins 50 %.
- Au bout de 30 min environ, sortir les petits pains du four et le préchauffer à 190°.
- Enfourner pendant 15 à 20 min, le dessus doit être légèrement doré en fin de cuisson.
- Faire refroidir sur grille, et si vous souhaitez les congeler, coupez-les d'abord en deux.

*A conserver dans une boîte hermétique ou un sachet congélation.*

*Pour les décongeler, les passer au grille-pain ou environ 30 à 40 sec. au micro-ondes à 400W.*