

Buns pour burger au levain

Pour 6 buns

250 g de farine de blé T 65

100 g d'eau à 20 °C

2 jaunes d'œufs

50 g de levain liquide

8 g de levure de boulanger

4 g de sel

12 g de lait en poudre

15 g de sucre

25 g de beurre ramolli

25g d'huile neutre

Huile neutre

Graines de sésame, pavot ou autre

Dans la cuve du robot versez la farine, l'eau, le levain liquide, les jaunes d'œufs, la levure, le sel, le lait en poudre et le sucre. Mélangez 5 minutes à vitesse lente, puis 10 minutes à vitesse rapide en ajoutant le beurre et l'huile 3 minutes avant la fin du pétrissage. (Il faudra peut être finir le pétrissage à la main pour bien intégrer les matières grasses à la pâte)

Formez une boule et recouvrez-la d'un linge légèrement humide. Laissez pousser pendant 1 heure pour qu'elle prenne du volume.

Farinez le plan de travail. Divisez la pâte en 6 pâtons de même poids ; Roulez-les sur eux-mêmes, puis formez des boules. Laissez reposer 15 minutes sous un linge humide.

Versez les graines de votre choix dans une assiette ou un bol. Badigeonnez les pâtons avec de l'huile sur le dessus et passez-les dans les graines. Déposez les buns sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, et laissez-les pousser pendant 2 heures sous un torchon humide.

Préchauffez le four à 170 °C et placez une plaque dans le bas du four.

Quand le four arrive à température, versez 50 ml d'eau sur la plaque chaude et enfournez les pains à 170°C pendant 12 à 15 minutes selon votre four.