

PAINS À BURGER

RECETTE DE FLORE



RÉALISATION : ENTRE 3 ET 4 HEURES

Pour décliner à volonté en burgers maison, avec des patties de patates douces et haricots noirs par exemple.

Vous pouvez en faire une grande quantité d'un coup et les congeler pour en avoir toujours sous la main.

Source recette et photo : Paris dans ma cuisine
<https://parisdansmacuisine.com/article-buns-ou-la-recette-p-afaite-du-pain-a-burger-79793434.html>

INGRÉDIENTS

POUR 8 PAINS

- 500 g de farine
- 4 CC de levure boulangère fraîche
- 10 g de sel
- 25 g de sucre
- 200 ml d'eau tiède
- 75 ml de lait tiède
- 1 oeuf
- 30 g de beurre mou

PRÉPARATION

1. Mettre la farine, le sucre, le sel et la levure dans un grand récipient - veiller à ce que la levure et le sel ne soient pas trop en contact
2. Ajouter l'eau, le lait et l'oeuf battu
3. Pétrir quelques minutes
4. Quand la pâte commence à former une boule qui ne colle plus, ajouter le beurre en petits morceaux
5. Pétrir encore quelques minutes
6. Former une boule avec la pâte et la déposer dans un saladier légèrement fariné
7. Couvrir et laisser reposer 1h30 à 2h à température ambiante, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume
8. Donner un coup de poing dans la pâte afin de faire sortir le gaz et diviser en 8 parts égales
9. Laisser reposer la pâte 5 minutes puis former des boules
10. Recouvrir d'un torchon et laisser reposer environ 1h30
11. Dorer les pains au pinceau avec de l'oeuf battu et ajouter au choix des graines de pavot, sésame...
12. Enfourner 15 minutes à 200°C, jusqu'à ce que les pains soient bien dorés
13. Laisser refroidir

OÙ TROUVER...

... DE LA LEVURE BOULANGÈRE FRAÎCHE ?

Au *Bocal Local*

... DU LAIT ?

En bouteilles consignées à *Bio C' Bon*, à *l'Arcade*, au *NID*, au *Bocal Local*...

... DE LA FARINE ?

Au *Bocal Local*