

RECETTE DE PAINS POUR BURGER

Ingrédients

Pour environ 3 burgers

- Farine : 210g
- Levure fraîche (ou déshydratée): environ 8g (si c'est un peu plus ce n'est pas grave)
- Beurre : 35g (coupé en dés)
- Lait tiède (environ 35°C) : 140g
- Sel : mettre dans le creux de la main l'équivalent d'une grosse noisette

Pour la dorure

- Mélanger du café (fait) + un filet de lait

OU

- jaunes d'œufs
- graines de sésame

Déroulement

- Penser à faire griller le sésame dans une poêle ou au four.
- Peser en premier le beurre, coupez-le en dés, il deviendra mou plus vite.
- Peser le reste des ingrédients

Mettre dans un grand saladier la farine, la levure et le sel ATTENTION la levure ne doit pas toucher le sel !!

- Ajouter le lait
- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène – Rajouter du lait si besoin
- Ajouter le beurre mou en cube = Petit à petit.

Point de vigilance : Rajouter les cubes de beurre une fois que les premiers sont totalement intégrés dans la pâte.

Une fois que tous les cubes de beurre sont dans la pâte : PETRIR, jusqu'à ce que la pâte se décolle du saladier.

- Former une boule, mettez-la dans un saladier ou sur le bord de votre table, dans un endroit chaud. Couvrez avec un torchon.
- Laisser reposer 2 heures, la boule de pâte doit avoir bien lever

→ Cela correspond au pointage

Après le pointage (qui correspond à la première levée de la pâte)



Notre pâte juste après le pétrissage



La même pâte après le pointage

Vous pouvez observer, la pâte a gonflé. La fermentation agit et c'est bon signe !

- 1. Allumer votre four**
- 2. Retirer la boule de votre saladier, divisez la en parts égales.**
- 3. Bouler 3 petits pâtons (l'action du boulage est précisée dans la vidéo)**
- 4. Laisser lever vos pâtons 20, 30 minutes ou plus si besoin**
- 5. Dorer à l'aide d'un pinceau**
- 6. Parsemer de sésame**
- 7. Enfourner à 180° pendant 20 à 30 minutes**



1 - Le boulage vient d'être terminé, la pâte va lever 30 minutes environ (cette période se nomme l'apprêt)



2 - Apprêt terminée (cela correspond à la deuxième fermentation, entre le boulage et la cuisson)



3 - Sortie du four - Laisser refroidir un peu. Couper les pains en sciant à l'aide d'un grand couteau à dents.



GARNISSEZ AU CHOIX !

REGALEZ-VOUS BIEN !



Remarques, questions, informations...

Nicolas : secteurjeunesury@mail.com