

Burger buns



Pour 6 pièces



300 g de farine
1¼ c. c. de sel
1½ c. s. de sucre
½ cube de levure (env. 20 g)
2 dl de lait
30 g de beurre, mou

Mélanger dans un grand bol farine, sel et sucre. Émietter la levure, incorporer. Verser le lait, mélanger, pétrir en pâte molle et lisse. Incorporer le beurre en pétrissant. Laisser lever la pâte env. 1 h à couvert à température ambiante.

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Diviser la pâte en 6 portions, aplatir un peu, façonner des boules, déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson, saupoudrer de très peu de farine, laisser encore doubler de volume env. 2 h à couvert.

Préchauffer le four à 180°C.

1 œuf
1 c. s. de lait
1 pincée de sel
1 c. s. de graines de chanvre mondées (voir Remarque)

Battre l'œuf avec le lait et le sel, en badigeonner les buns, parsemer de graines de chanvre.

Cuisson: env. 22 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir les buns sur une grille.

Pièce: 271 kcal, lip 8g, glu 40g, pro 9g

Remarque

Les graines de chanvre mondées sont vendues dans les magasins diététiques.

À défaut, les remplacer par des graines de sésame blanches ou noires.