

Buns à burgers

Recette de Joshua Weissman, végétarisé par Oignonax

Ingrédients

Pour la pâte:

- 130g de lait végétal (le plus gras possible: amande, soja, noisette)
- 9g de levure boulangère (ou 50g de levain)
- 320g de farine
- 1 cuillère à café de sel
- 35g de sucre
- 50g de margarine ou 25g huile tournesol désodorisé

Pour le Tangzhong:

- 20g de farine
- 30g d'eau
- 60g de lait végété

Pour la dorure:

- 15cl de lait végété
- 1 cuillère à café de gras (margarine ou huile)
- 1 cuillère à café de sucre

Préparation

Préparer le Tangzhong

- Mélanger tous les ingrédients dans une casserole
- Faire chauffer à feux doux en mélangeant continuellement (un peu comme pour des oeufs brouillés)
- Arrêter quand on a une pâte qui paraît plus trop humide (attention à ne pas faire roussir)
- Laisser refroidir avant de l'utiliser (couper le feu ou changer de contenant)

Pour la pâte

- Mélanger le lait et le gras (huile ou margarine)
- Faire tiédir ce mélange (bonne température = quand tu mets le doigts dedans tu te dis "oh c'est un bon bain", si c'est plus chaud c'est trop chaud)
- Mélanger la levure dedans et laisser pousser 10min
- En parallèle: dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le sucre
- Mélanger les deux (ou trois si tu as fais le Tangzhong) préparations
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte ait l'air bien lisse et qu'elle se décolle bien du saladier (15-20min)

Ensuite

- Laisser reposer, couverte pendant 1h-1h30 (jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume)
- Dégazer
- Façonner
 - Fariner le plan de travail
 - Diviser la pâte en 6 (~100g / pièce)
 - Pour chaque boule de pâte:
 - en saisir un coin en tirant légèrement dessus et le ramener au centre
 - pivoter la pâte et refaire de même jusqu'à ce qu'elle soit bien tendue (une bonne dizaine de fois)
 - retourner la pâte (la clé au dessus)
 - faire un chasse-neige avec tes petits doigts, les coller contre le table au dessus du pâton et ramener les mains vers soi, pour ramener la peau du pâton sur lui même (comme une limace). En vrai c'est ptet pas clair, tu peux regarder [cette vidéo](#) (à 4min40)
- Placer les pâtons sur la plaque de cuisson du four (directement chemisé, ou sur du papier cuisson), laisser 6cm entre chaque pâton.
- Laisser reposer dans un endroit tiède et humide (une étuve au four par exemple), pendant 1h ou 2 (jusqu'à ce que ça ait doublé de volume)
- Mélanger les ingrédients de la dorure et appliquer la dorure au pinceau (attention à ne pas trop appuyer dessus!)
- Cuire 18min à 190°
- Remettre une couche de dorure en sortie de four

Revision #1

Created 3 November 2023 14:32:10 by Aubergedenarse

Updated 3 November 2023 14:55:53 by Aubergedenarse