



FICHE RECETTE PRO DU CHEF POULPE

PAIN BURGER

NOMBRE DE PORTIONS (bun de 120 g)

INGREDIENTS	4	8	20	35	50	100
FARINE T55	275	550	1375	2406	3438	6875
EAU	140	280	700	1225	1750	3500
LAIT	25	50	125	219	313	625
LEVURE FRAICHE	10	20	50	88	125	250
SUCRE	12	24	60	105	150	300
SEL	8	15	38	66	94	188
BEURRE ou HUILE	20	40	100	175	250	500
POIDS TOTAL	490	979	2448	4283	6119	12238

Préparation :

1- Dans un bol, diluez la levure dans le lait. Dans un grand saladier ou dans le bol d'un robot pétrisseur, mélangez la farine, le sucre et le sel. Ajoutez le mélange lait/levure, l'œuf et pétrissez pendant 8 minutes en première vitesse puis 6 en moyenne vitesse.

2- Ajouter le beurre : Incorporez le beurre mou en petits morceaux et continuez à pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et élastique (environ 10 minutes). La pâte doit se détacher des parois.

3-Laisser lever la pâte : Couvrez la pâte avec un torchon propre et laissez-la lever dans un endroit chaud pendant environ 1h30, jusqu'à ce qu'elle double de volume.

4-Façonner les pains : Dégazez la pâte en la travaillant légèrement, puis divisez-la en boules égales. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et aplatissez-les légèrement pour leur donner la forme de pains burgers.

5-Deuxième levée : Couvrez les pains et laissez-les lever à nouveau pendant 1 heure.

6-Dorure et cuisson : Préchauffez le four à 190°C (th. 6). Badigeonnez délicatement les pains d'œuf battu pour obtenir une belle dorure, puis saupoudrez de graines de sésame si désiré. Enfouez pour 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les pains soient bien dorés.

ASTUCE DE CHEF POULPE

Pétrissez bien la pâte pour obtenir une texture moelleuse et aérienne.

Laissez bien lever la pâte,(entre 20°C et 30°C max) c'est la clé pour des pains burger légers et bien gonflés.

Vous pouvez personnaliser vos pains en ajoutant des graines de pavot, de sésame ou graines de courge.