

# Pains burger au levain naturel

Temps de préparation: 30 mn

Temps d'attente: 4 heures

Temps de cuisson: 12 à 15 mn

## Ingrédients pour un pain:

- 200 g de levain naturel semi-liquide
- 500 g de farine de blé biologique
- 200 g de lait
- 1 oeuf entier
- 30 g de beurre mou
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- Quelques graines de sésame



## Recette:

- Pétrir ensemble la farine, le lait, l'oeuf, le beurre, le levain, le sucre et le sel pendant 30 mn, **soit** avec une machine à pain (dans ce cas l'ordre des ingrédients=levain, farine, lait, oeuf, beurre, sucre, sel), **soit** à la main (dans ce cas, essayer d'emprisonner le maximum d'air dans la pâte).
- Laisser reposer et lever la pâte pendant 2 heures au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit du pointage (je la laisse dans la machine à pain pour cette opération).
- Pétrir la pâte pour enlever le gaz carbonique (dégazage). Diviser et façonner la pâte en 8 petites boules égales. Déposer les boules légèrement aplaties sur une plaque et laisser lever de nouveau pendant environ 1 h 30 au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit de l'apprêt dont le temps nécessaire peut varier en fonction du climat et de l'humidité de l'air.
- Préchauffer le four à 200°C, humidifier les pains, déposer quelques graines de sésame sur le dessus et enfourner pendant 12 à 15 mn en surveillant la cuisson.
- Sortir du four et garnir (steak haché grillé, fromage fondu, salade, tomate, cornichon, mayonnaise, ketchup etc.).

# Pains burger à la levure de boulanger déshydratée

Temps de préparation: 30 mn

Temps d'attente: 3 heures

Temps de cuisson: 12 à 15 mn

## Ingrédients pour un pain:

- 600 g de farine de blé biologique
- 100 g d'eau
- 200 g de lait
- 1 oeuf entier
- 30 g de beurre mou
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 1,5 cuillère à café de levure de boulanger déshydratée
- Quelques graines de sésame



## Recette:

- Pétrir ensemble la farine, la levure, le lait, l'oeuf, le beurre, le sucre et le sel pendant 30 mn, **soit** avec une machine à pain (dans ce cas l'ordre des ingrédients=farine, levure, lait, oeuf, beurre, sucre, sel), **soit** à la main (dans ce cas, essayer d'emprisonner le maximum d'air dans la pâte).
- Laisser reposer et lever la pâte pendant 2 heures au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit du pointage (je la laisse dans la machine à pain pour cette opération).
- Pétrir la pâte pour enlever le gaz carbonique (dégazage). Diviser et façonner la pâte en 8 petites boules égales. Déposer les boules légèrement aplaties sur une plaque et laisser lever de nouveau pendant environ 30 min au chaud et à l'abri des courants d'air.
- Préchauffer le four à 200°C, humidifier les pains, déposer quelques graines de sésame sur le dessus et enfourner pendant 12 à 15 mn en surveillant la cuisson.
- Sortir du four et garnir (steak haché grillé, fromage fondu, salade, tomate, cornichon, mayonnaise, ketchup etc.).