

Bienvenue chez Christhummm

~~ Petits Pains pour Buns ~~

Ces buns supportent très bien la congélation !



- 500 grs farine
 - 2 cc bruggeman
 - 1cc sucre
 - 1 œuf
 - Du lait pour compléter l'œuf jusqu'à 150 ml
 - 150 ml d'eau
 - 1 cs huile d'olive
 - 1.5 cc sel
 - Farce au choix
- Mélanger farine levure et sucre
 - Mettre l'œuf dans le verre mesure et compléter jusqu'à obtenir 150 ml
 - Ajouter 150 ml d'eau
 - Verser sur la farine
 - Ajouter l'huile d'olive et le sel
 - Pétrir (main robot ou map tout est possible !)
 - Partager la pâte en douze morceaux
 - Etaler chaque morceau
 - Placer un peu de farce
(ex 100 grs oignons précuit, 200 grs viande hachée, sauce tomate / cubes de jambon, gruyère, sauce tomate / fromages / blanc de poulet, tomate...)
 - Refermer la pâte en pinçant les bords
 - Placer dans les empreintes en retournant le pâton
 - Laisser lever $\frac{1}{2}$ environ selon la température
 - Préchauffer le four à 210°
 - Badigeonner d'eau, de lait ou de jaune d'œuf et parsemer (ou non) de graines (*cumin lin sésame pavot...*) ça permet de reconnaître les différents buns après cuisson ;-)
 - Enfourner avec un coup de buée en baissant le four à 180°
 - Cuisson 15/20 mn selon les fours