



Buns vegans (pains à burger)

Description

Qui n'aime pas un bon burger? Cette recette de buns vegans est à tomber. Les buns, ce sont ces petits pains à hamburger super moelleux. Je pense développer un peu plus les recettes véganes sur le blog, et il n'y a pas de meilleure façon de commencer qu'avec de délicieux burgers! J'utilise du lait de graines de lin pour cette recette, mais il peut être remplacé par du lait de soja par exemple.

Recette des buns vegans

4 buns

Préparation 20 min

Repos 2h

Cuisson 25 min

Niveau moyen

Ingrédients

- 250g de farine
- 1/2 paquet de levure de boulanger
- 5 cuillères à soupe de lait de graines de lin
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à café de sucre
- eau
- sel

- une poignée de graines de tournesol

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_column_text]

Étape par étape

1. D'abord, faire chauffer légèrement la lait de graines de lin et y diluer la levure. Attention, il doit être tiède, pas trop chaud, sinon cela tuerait la levure. Mettre de côté.
2. Dans un saladier, mettre la farine, l'huile et le sucre. Ajouter ensuite la levure et le lait de graines de lin.
3. Commencer à malaxer la pâte. Ajouter un peu d'eau pour obtenir une pâte homogène. Ajouter le sel et pétrir 10 minutes.
4. Former une boule, mettre dans un saladier couvert d'un linge humide. Laisser lever pendant 1h30.
5. La pâte aura doublé de volume. Dégazer la pâte et la diviser en 4 pâtons.
6. Former une boule avec chaque pâton, mettre sur une plaque allant au four, badigeonner de lait de graines de lin et saupoudrer de graines de tournesol.
7. Allumer le four à 50°C et y mettre les buns pour 20 minutes. Ils gonfleront un peu plus.
8. Monter le four à 160-180°C et laisser cuire pendant 25 minutes environ. Sortir du four une fois dorés.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Trucs et astuces pour réussir les buns vegans

- Plutôt que d'enfourner les buns à 50°C pour 20 minutes, vous pouvez aussi les faire lever à température ambiante sous un linge humide pendant 1h environ.
- Pour qu'ils soient plus moelleux, vous pouvez ajouter un récipient avec de l'eau dans le four lors de la cuisson, cela permet aux buns de ne pas sécher.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_message message_box_color= »mulled_wine » icon_fontawesome= »fa fa-camera » css= ».vc_custom_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, n'hésitez pas à prendre le résultat en photo et à le publier sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Par avance merci de votre collaboration et bonne cuisine !

[/vc_message]/[vc_column][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column][vc_separator color= »mulled_wine » border_width= »3? el_width= »50?][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type= »post » max_items= »-1? style= »lazy » items_per_page= »4? show_filter= »yes » element_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid_NoAnimation » initial_loading_animation= »none » grid_id= »vc_gid:1586113164434-3555b0a7-568c-3? taxonomies= »98, 184? filter_source= »category »]/[vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Coin salé
2. Plat

POST TAG

1. classique
2. recette vegan
3. sans lactose

Categorie

1. Coin salé
2. Plat

Tags

1. classique
2. recette vegan
3. sans lactose

date créée

12/04/2020

Auteur

admin

default watermark