

Comment réaliser des buns en 5 étapes

POUR 24 MINI-BUNS

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 20 min

REPOS : 1 h 30

- > 1 sachet de levure de boulanger
- > 40 cl de lait entier
- > 450 g de farine
- > 2 cuill. à café rases de sel
- > 40 g de sucre en poudre
- > 80 g de beurre mou (ou de margarine)

CONSEIL : Vous pouvez préparer plusieurs fournées à l'avance et les congeler.

(1)

Préparez les ingrédients.

CONSEIL : Pour les paresseux (ou les malins ?), pensez à utiliser des préparations pour machine à pain. Pétrissez la pâte selon les instructions du paquet avant de former les buns à la main.



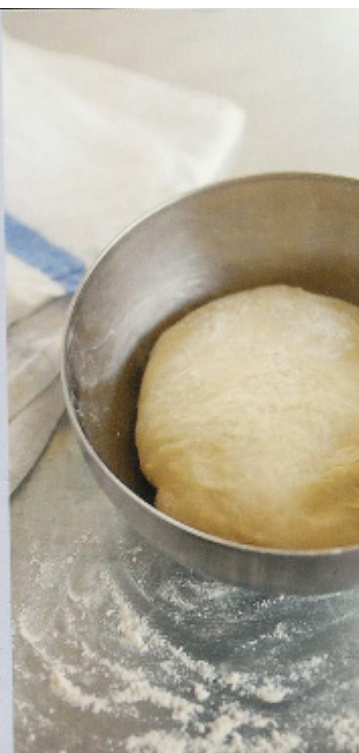
(2)

Faites tiédir 30 cl de lait dans une casserole, puis diluez la levure dans un bol avec le lait tiède et laissez reposer 10 minutes. Versez la farine sur le plan de travail et creusez un puits au milieu. Ajoutez le sel, le sucre, le beurre mou et la levure diluée dans le lait au milieu.



(3)

Pétrissez le tout à la main (ou à l'aide d'un robot muni d'un crochet, ou d'une machine à pain) au moins 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et élastique. Déposez la pâte dans un saladier et recouvrez-le d'un torchon. Laissez la pâte lever pendant 1 heure environ dans un endroit chaud, jusqu'à ce qu'elle double de volume.



(4)

Préchauffez le four à 200 °C [therm. 6-7]. Pétrissez légèrement la pâte. Farinez vos mains et formez des petites boules de la taille d'une balle de golf. Déposez-les dans les moules à buns et badigeonnez-les avec le reste de lait. Laissez lever les buns à nouveau 20 minutes, puis enfournez-les pour 20 minutes.



(5)

VARIANTES : Remplacez la moitié de la farine blanche par de la farine complète, ajoutez à la pâte des herbes hachées, du curry, du concentré de tomate ou saupoudrez-la de graines de sésame ou de pavot. Pour la version sucrée, utilisez 100 g de sucre au lieu de 40 et 120 g de beurre au lieu de 80. Parsemez de sucre en grains.

