



PAINS BURGERS MAISON

Une solution healthy pour vos burgers !

 10 minutes

 55 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de farine de blé tendre
- 100 grammes de lait demi-écrémé
- 150 grammes d'eau
- 2 oeufs
- Du sel
- 3 cuillères à café de sucre blanc (15 g)
- 30 grammes de beurre
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez la farine, la levure, le sel et le sucre.
- 2° Ajoutez l'eau et le lait tiède puis un œuf. Mélangez quelques minutes pour avoir une boule de pâte homogène.
- 3° Rajoutez le beurre ramolli et pétrissez 2 minutes. Laissez lever la pâte pendant une heure à température ambiante.
- 4° Formez des petites boules avec la pâte et aplatissez-les pour qu'elles fassent 2 cm d'épaisseur. Mettez les boules sur la plaque du four, recouverte de papier cuisson, badigeonnez-les avec l'autre œuf et parsemez de graines de sésames la moitié des pains.
- 5° Faites à nouveau lever la pâte pendant minimum 30 Min à température ambiante. Mettez au four à 200°C avec un bol d'eau pendant 20 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [227 g]	% AR
ÉNERGIE	237 kcal	539 kcal	27 %
PROTÉINES	8 g	17 g	34 %
GLUCIDES	43 g	97 g	37 %
SUCRES	3 g	7 g	8 %
LIPIDES	5 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	98 mg	222 mg	9 %