



## Pain de mie pour hamburger



**Recette pour 28 mins pains de mie pesés à 14 g**

### Pâte :

Farine de blé	: 220 g
Poudre de lait	: 9 g
Sucre	: 4 g
Sel	: 4 g
Beurre doux	: 15 g
Eau	: 130 g
Levure de boulanger (Œuf)	: 1 pièce

Graine de sésame

### Procédé :

Laisser le beurre à température ambiante environ 1 h.

Mettre tous les ingrédients (**sauf l'œuf**) dans la cuve du batteur.

Avec le crochet, commencer le pétrissage pendant 2 min sur la vitesse numéro 2.

Augmenter la vitesse au numéro 4 puis laisser pétrir environ 13 min. Poser un linge sur la cuve puis laisser reposer 30 min (en hiver) et (20 min en été).

Détailler des morceaux de pâte de 60 g, former des boules, poser sur une feuille et plaque de cuisson. Poser dessus, une feuille de papier cuisson puis aplatir à l'aide d'une plaque de cuisson. Enfourner les pains dans un four à 30 °C pendant 40 min (En hiver) ou (20 min en été).

A l'aide d'une fourchette, battre un œuf puis avec un pinceau, dorer délicatement le dessus des pains. Parsemer de graines de sésames et de pavots.

Cuisson : 180°C, four ventilé, pendant 14 à 16 min.

[www.latelierdarnaud.fr](http://www.latelierdarnaud.fr)

[atelierdarnaud@free.fr](mailto:atelierdarnaud@free.fr)

Tel : 09.70.90.60.94



L'atelier d'Arnaud cours  
cuisine

