

# Pains

- Flatbread
- Pâte à pizza
- Pains à hamburger

# Flatbread

## Ingrédients (pour 4 flatbreads)

- 200 grammes de farine
- 120 grammes de lait
- 30 grammes de beurre
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de sel

## Préparation

- placer dans le bol le beurre en dés, le lait et le sel
- faire chauffer une minute à 80°, vitesse 3
- ajouter la farine et pétrir deux minutes en fonction pétrin
- déposer la pâte sur un plan de travail fariné et former une boule
- couper la boule en 4 et aplatis chaque portion en disque avec la paume de la main
- les étaler finement au rouleau
- les faire cuire quelques minutes dans une poêle chaude. Les retourner quand des petites bulles apparaissent à la surface
- réserver les pains cuits empilés dans un linge ou entre deux assiettes pour préserver leur moelleux

# Pâte à pizza

## Ingrédients (pour deux petites pizzas individuelles)

- 1 sachet de levure de boulanger
- 150 grammes d'eau
- 250 grammes de farine
- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Préparation

- préchauffer son four à 40° et le couper
- verser la levure et l'eau dans le bol et mélanger 2 minutes à 37°, vitesse 2
- verser les autres ingrédients, mélanger 2 minutes en mode pétrin
- mettre la pâte dans un saladier, recouvrir d'un torchon humide, mettre au four (éteint) et laisser lever deux heures

Pour la cuisson des pizzas, faire cuire 10/15 minutes à 240°.

# Pains à hamburger

Recette tirée de <https://yummix.fr/pain-a-burger-thermomix/>.

**NB** : il y a un temps de pousse de la pâte d'une heure

## Ingrédients (pour 4 pains)

- 100 grammes de lait
- 1 cuillère à soupe de sucre (de préférence sucre de canne)
- un sachet de levure de boulanger
- 1 œuf
- 200 grammes de farine complète (T110)
- 15 grammes de beurre mou
- 1 cuillère à café de sel
- graines de sésame (ou autres graines : pavot, courge, tournesol...)

## Préparation

- verser le lait, la levure et le sucre dans le bol
- mixer 2 minutes à 37°, vitesse 2
- pendant ce temps, battre l'œuf dans un bol avec une fourchette
- lorsque le thermomix a fini, ajouter la farine, le beurre, la moitié de l'œuf battu et le sel
- pétrir 3 minutes en mode pétrin
- rouler la pâte en boule, la mettre dans un saladier, recouvrir d'un linge et laisser pousser une heure dans un endroit tiède
- diviser la pâte en 4, former 4 boules et les aplatir un peu en étirant le dessus et les mettre sur une plaque de four
- faire pousser les boules 30 minutes au four à 40°
- préchauffer le four à 190°
- badigeonner les pains avec le reste de l'œuf battu
- garnir de graines
- faire cuire 12 minutes
- laisser tiédir avant utilisation