

# 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