

# Pain à hamburger

swissmilk

## Ingrédients

8 pièces

papier sulfurisé

500 g de farine

1 - 1½ cc de sel

1 cc de sucre

15 g de levure émietée

3 dl de lait tiède

50 g de beurre ramolli

½ œuf battu pour dorer

sésame pour parsemer



## Préparation

Préparation: 30min

Cuisson: 20min

Levage: 2h20min

Temps total: 3h10min

1. Mélanger la farine, le sel et le sucre, former un puits. Verser la levure, le lait et le beurre dans le puits. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple. Couvrir et laisser doubler de volume 2-3 h à température ambiante.
2. Former 8 pains de la même taille, les poser sur la plaque chemisée de papier sulfurisé, laisser gonfler de nouveau env. 20 min. Aplatir la pâte. Badigeonner de jaune d'œuf et parsemer de sésame (facultatif).
3. Préchauffer le four à 220°C (air chaud/chaleur tournante: 200°C).
4. Cuire 20-25 min dans le bas du four chaud.

L'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) vous propose cette recette.

Les associations cantonales et régionales vous offrent un large réseau de femmes partageant les mêmes idées et vous proposent des événements et des cours intéressants. Découvrez [paysannes.ch](http://paysannes.ch)!

Pâtisseries, tresse, pizza: comment réussir votre pâte levée.

---

Par pièce: Énergie: 1227kJ / 293kcal, lipides: 8g, glucides: 47g, protéines: 8g