



Buns à la viande hachée

PRÉPARATION :



Préparation
1h

Cuisson
1h

Repos
45 min

1.

Préparez la pâte:

2.

Dans un grand saladier, mélangez farine, oeuf, sel, levure et beurre mou. Ajoutez petit à petit le lait tiède et pétrissez à la main. Laissez reposer 10 min puis travaillez la pâte à nouveau. Laissez-la alors reposer sous un linge humide le temps de préparer la farce.

INGRÉDIENTS:

4 PERS.

Pour la pâte à pain:

500 g de farine

80 g de beurre mou

25 cl de lait tiède

1 oeuf

2 c. à café de levure boulangère

1 c. à café rase de sel

Pour la farce:

400 g de viande de bœuf hachée

1/2 poivron vert

1/2 poivron rouge

2 tomates

100 g de gruyère râpé

30 cl de coulis de tomate

1 oignon

1 jaune d'oeuf

2 c. à soupe d'huile d'olive

1/2 c. à café de piment doux

sel, poivre

GESTES TECHNIQUES

3.

Préparez la farce:

4.

Emincez l'oignon, et coupez les poivrons et les tomates, préalablement nettoyés à l'eau, en cubes. Dans une poêle, faites dorer l'oignon dans l'huile d'olive puis ajoutez les légumes. Une fois que les légumes s'attendrissent, ajoutez la viande hachée. Lorsqu'elle commence à dorer, incorporez le coulis de tomate, le piment, salez, poivrez, et laissez mijoter 20 min. Une fois hors du feu, incorporez le gruyère, mélangez et réservez.

5.

Retournez à la pâte à pain. Pétrissez-la quelques minutes à nouveau, puis divisez-la en 8. Sur un plan de travail fariné, roulez chaque morceau en petite boule. Aplatissez chacune d'entre elles avec la paume de la main et déposez un peu de farce au milieu. Fermez délicatement en soudant bien et en prenant garde de ne pas aplatir les boules. Elles doivent rester bien rondes.

6.

Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et laissez-les reposer une trentaine de minutes sous un linge. Pendant ce temps, faites préchauffer le four à th.6 (180°C).

7.

A l'aide d'un pinceau, badigeonnez les buns de jaune d'oeuf et enfournez pour 20-25 min. Retirez du four lorsqu'ils sont bien dorés. Laissez refroidir quelques minutes avant de servir.

