



## Pains à hamburger

PORTIONS

**8 gros pains à hamburger**

TEMPS DE PRÉPARATION

**20 minutes**

REPOS

**2 heures 10 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**15 minutes**

---

### Information nutritionnelle

Par portion (1 pain à hamburger): calories 288; protéines 9 g; M.G. 7 g; glucides 47 g; fibres 2 g; fer 3 mg; calcium 17 mg; sodium 51 mg

---



Préparer ses pains à [hamburger](#) maison n'est vraiment pas compliqué, et cette recette est là pour le prouver! Moelleux et savoureux, ils sont l'ingrédient parfait pour des [burgers](#) goûteux à souhait! Psst! Ils sont aussi délicieux pour préparer des sandwichs qui font changement!

### Ingrédients

- 1 sachet de levure instantanée à levée rapide de 8 g
- 875 ml (3 1/2 tasses) de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) d'eau tiède
- 2 oeufs
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre fondu
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 15 ml (1 c. à soupe) de lait 2%
- Graines de sésame ou de pavot au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

### Étapes

- 1 Dans un grand bol, mélanger la levure avec 125 ml (1/2 tasse) de farine et l'eau. Laisser reposer de 10 à 15 minutes.
- 2 Ajouter 1 oeuf, le beurre fondu, le sucre et le sel dans le bol, puis remuer.
- 3 Dans le contenant du batteur sur socle ou dans un autre bol, déposer la farine restante. Incorporer graduellement la préparation à la levure et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 4 À l'aide du batteur sur socle muni d'un crochet à pétrir, pétrir la pâte de 5 à 6 minutes à basse vitesse, ou pétrir la pâte avec les mains de 10 à 12 minutes sur une surface farinée, jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte souple et légèrement collante.
- 5 Sur une surface généreusement farinée, façonner une boule de pâte. Déposer la pâte dans un grand bol huilé. Couvrir d'un linge humide et laisser reposer 1 heure à température ambiante près d'une source de chaleur (dans le micro-ondes avec une tasse d'eau bouillante placée à côté, par exemple), jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- 6 Enfoncer le poing dans la pâte à quelques reprises pour la dégonfler.

- 7 Sur une surface farinée, pétrir la pâte de 2 à 3 minutes. Former un cylindre d'environ 30 cm (12 po) de longueur, puis couper le cylindre de pâte en huit parts égales.
- 8 Façonner chaque part de pâte en une boule en formant d'abord un disque plat avec la pâte, puis en ramenant le pourtour du disque vers le dessous et en joignant les extrémités au centre, de manière à former un baluchon inversé.
- 9 Aplatir légèrement chaque boule de pâte pour lui donner une forme de pain à hamburger, puis les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 10 Saupoudrer légèrement les boules de pâte avec un peu de farine. Couvrir d'un linge humide et laisser reposer 1 heure à température ambiante, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- 11 Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 12 Dans un bol, fouetter l'oeuf restant avec le lait. Badigeonner délicatement chaque boule de pâte avec la préparation, en faisant attention de ne pas les dégonfler. Parsemer de graines de sésame ou de pavot.
- 13 Cuire au four de 15 à 17 minutes, jusqu'à ce que le dessus des pains soit bien doré.
- 14 Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.