

## Buns Vegan



Comme promis je vous propose des recettes (avec mes petites modifications) du livre Vegan ! Dans ce livre il y a beaucoup de recettes de galettes végétales et quoi de mieux que manger ces galettes façon burger avec de délicieux buns ! Et galettes végétales veut dire buns vegan ! Ces buns sont très simple à réaliser et vraiment extra ! Super moelleux, un délice avec des galettes maison ! ;) Par ailleurs, j'ai pris du lait d'épeautre mais bien évidemment vous pouvez prendre n'importe quel lait végétal.

### **Pour environ 5 buns**

#### **Ingrédients:**

500g de farine

75ml de lait d'épeautre + un pour dorer

200ml d'eau

10g de levure de boulanger fraîche

2c. à soupe de sucre roux

1c. à café de sel

3c. à soupe d'huile d'olive

Des graines

#### **Préparation:**

Dans un verre doseur, mélangez la levure avec l'eau et le lait tiédis. Laissez reposer 5min.

Dans le bol d'un robot, mélangez la farine avec le sucre et le sel. Versez le mélange à la levure puis pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.

Ajoutez l'huile d'olive et poursuivez le pétrissage environ 2min. La pâte doit être souple et lisse.

Formez une boule et placez la pâte dans un saladier. Couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer 1H30-2H.

Pétrissez rapidement la pâte sur un plan de travail très légèrement fariné et divisez-la en environ 5 pâtons. Formez des boules lisses et déposez-les au fur et à mesure sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé. Couvrez d'un linge et laissez de nouveau reposer 1H.

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Badigeonnez les buns avec du lait végétal et parsemez des graines dessus. Enfouez pour 15min. Laissez refroidir avant de déguster.