

Buns Vegan à la farine de seigle



Après vous avoir proposé les buns Vegan nature, je vous propose les buns Vegan à la farine de seigle. Ces buns ont une mie plus compacte que les premiers mais n'en restent pas moins délicieux ! ;) Plus parfumés, ils seront délicieux avec des galettes végétales ;).

Pour environ 5 buns

Ingrédients:

250g de farine

250g de farine de seigle

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 de tournesol

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 les farines 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 les graines de tournesol dessus. Enfournez pour 15min. Laissez refroidir avant de déguster.