

Hamburger du Larzac

PAINS-BUNS A HAMBURGER,

d'après une recette de Sandra (<http://sandrakavital.blogspot.com/2006/02/hamburger-buns.html>)

Ingrédients pour 10 pains : 500 g de farine de blé blanche - 100 g de farine semi-complète (type 80) - 180 g de lait à température ambiante - 150 g d'eau tiède - 1 oeuf - 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol - 3 cuillères à café de levure de boulanger sèche - 1 cuillère à café de sel - graines de courges

Temps de préparation : 30 minutes

Niveau : moyen

Coût : économique

1. Si vous avez une machine à pain, mettez tous les ingrédients dans la cuve comme indiqué dans la notice et lancez le programme "Pâte à pizza" ou "Pâte sans cuisson".

A la main : versez la levure dans l'eau tiède et mélangez. Dans un saladier, brassez les farines et le sel, faites un puits, ajoutez l'oeuf au centre, le lait, l'eau additionnée de levure, l'huile de tournesol.

Pétrissez les ingrédients dans le saladier puis continuez le pétrissage sur le plan de travail, jusqu'à ce que la pâte soit élastique et souple. Remettez dans le saladier, couvrez avec un torchon et laissez lever 1h30.

2. Divisez la pâte en 10 pâtons (pesez-les). Formez-les en boule (voir vidéo :

http://www.dailymotion.com/video/xch27l_comment-bouler-des-ciabattas-how-to_lifestyle).

Disposez-les sur deux plaques recouvertes de papier sulfurisé. Imbibez un papier absorbant de lait et tamponnez la surface des pains. Disposez dessus quelques graines de courges, puis recouvrez-les de papier sulfurisé et d'un torchon. Préchauffez le four à 200°C et laissez reposer 15 minutes.

3. Faites cuire les pains pendant 15/20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Placez-les dans un sachet de congélation ou une boîte en plastique hermétique (une fois refroidis, ils deviendront bien tendres).

4. Fendez-les en deux dans le sens de la largeur. Placez les autres "buns" au congélateur pour une utilisation ultérieure.

FRITES CROUSTILLANTES (avec une friteuse pour plus de sécurité et de précisions dans la cuisson)

Ingrédients pour 4 personnes : 1 kg de pommes de terre à chair farineuse (type Bintje, Caesar...) - huile pour friture, sel

Temps de préparation : 30 minutes

Niveau : facile

Coût : économique

1. Épluchez et détaillez en frites les pommes de terre.

2. Lavez-les à l'eau froide et essuyez-les sur un torchon.

3. Portez l'huile de la friteuse à 170°C et faites cuire les frites pendant 5 minutes.
4. Égouttez-les et augmentez la température à 190°C. Plongez à nouveau les frites précuites et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.
5. Épongez-les et salez.

HAMBURGEUR DU LARZAC

Ingrédients pour 4 personnes : 4 pains à hamburger - 600 g d'agneau haché - 8 tranches de lard fumé - 150 g de Roquefort - 1 tomate coeur de boeuf (ou autre variété ancienne à chair pleine) - 100 g de graines germées (brocolis, poireaux, radis, alfafas...).

Temps de préparation : 20 minutes

Niveau : facile

Coût : raisonnable

1. Enveloppez les pains dans de l'aluminium et faites-les chauffer au four réglé à 150°C.
2. Saisissez les tranches de lard fumé dans une poêle 1 minute de chaque côté. Disposez-les sur du papier absorbant.
3. Façonnez l'agneau haché en steak (aidez-vous d'un ramequin) et faites-les griller dans la même poêle que l'agneau à feu modéré pendant 8 minutes.
4. Lavez la tomate et coupez-la en rondelles.
5. Sortez les pains du four et ouvrez-les. Répartissez les ingrédients de la façon suivante : graines germées, tomate, tranches de lard grillé, steak d'agneau et Roquefort émietté. Placez le demi-pain sur la garniture et pressez. Servez sans attendre avec les frites.

N.B. : vous pouvez vous faire de l'avance en préparant les pains à hamburger et les frites (placées dans de l'eau et au réfrigérateur) la veille.