



des petits pains de LVC “multi usage” des “BUNS”

Le bun (terme anglais provenant du moyen anglais “bunne”) est directement issu le l’anglo-normand “bugne” . Chacun sait depuis des temps immémoriaux que la bonne cuisine est “de chez nous” . Même nos chers amis anglais pourront bien faire leur “brexit” ils garderont toujours ces bonnes choses apporté avec lui par Guillaume le normand, dit le “conquérant” . Vous ne me croyez pas ??

le porc, le cochon c’est “the pig” mais dans l’assiette c’est “the pork”

le veau, chez eux c’est “the calf”.... mais dans l’assiette c’est “the veal”

le boeuf, chez eux c’est “the ox” ... mais dans l’assiette c’est “the beef”(vous me direz qu’on leur a “repiqué” la grillade de boeuf est revenue le “beefsteak” -> le “steak”

le “doupion” normand peut bien s’appeler “apple pie” de l’autre côté de la Manche c’est toujours de la pomme bien enveloppée d’une délicieuse pâte qui fond sous le langue en un inoui mélange avec la “calvine” ou la “claque pépin” ou la “belle et bonne”. C’est pas pareil en Angleterre quoique ce cher guillaume y importa nos “reine des reinettes” qui, “modifiées”devinrent la “cox orange”

Bref revenons à nos “bugnes” de nos mères . La recette de “buns” que je vous donne est plutôt basée sur ces petits pains “au lait” que les “mameta” cuisinaient amoureusement après le pain pour les malades ou le “petiots”

“BUNS LVC” CANNELLE, GINGEMBRE et GRAINES DE PAVOTS BLEUS

INGRÉDIENTS

pour environ 600 g de farine

40 cl de lait

30 g de beurre

gingembre moulu

graines de pavot bleu

sel??(on peut ne pas en mettre sans problème)

25 g de levure de boulanger

+ un petit oeuf

cannelle fraîche moulue

MÉTHODE /

Préparation : 20 min + Cuisson 15mn de cuisson en deux temps

La veille:

Faire fondre le beurre dans le lait à feu doux, émietter la levure dedans. Sortir du feu. Ajouter cannelle et gingembre, ajoutez 1/3 de vos graines de pavot bleu, éventuellement le sel ?, puis la farine.

Mélanger et pétrir au moins 10 mn. .Laisser monter la pâte dans une jatte toute le nuit. Mettez là dans un coin sans courants d’air sous un linge .

Le jour même:

Faites pré-chauffer le four à 200 / 220 ° thermostat 6/7

Normalement votre pâte doit avoir doublée de volume. La pétrir en l’écrasant et en la repliant plusieurs fois sur elle-même. L’étaler au rouleau (1 cm d’épaisseur). Il vaut mieux ne pas l’étirer à la main

Découper des ronds de 10 cm de diamètre dans la pâte (voir ***). Les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé graissé, sur une plaque “téfal” ou sur un moule à biscuit en silicone.

T.S.V.P-->

Laissez un peu de place car pensez que va “gonfler”. Couvrir d’un linge et laisser reposer une bonne heure, tranquille sans courants d’air

Puis badigeonner les bugnes, pardon les “buns”, avec l’oeuf battu avec un rien de lait et les saupoudrer des graines de pavot bleu restantes

Votre four doit être à point maintenant ? Alors enfourner les petits pains et laisser cuire 15 à 20 mn . Vos buns doivent être dorés mais ils doivent rester moelleux

NOTES TECHNIQUES:

Une autre technique consiste à couper des bandes que vous roulez en forme d’escargot et que vous disposez de la même façon .

NB :Pour “réveiller” vos buns qui, cachés ont échappés à l’appétit de vos affamés, pliez-les dans du papier-chiffon, faites leur faire un tour quelques secondes dans votre cher FAO

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gluten” ça marche avec une farine “sans gluten”

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc tout va bien

Pour les “sans sucre” je suis bien désolée mais le moins qu’on en puisse dire est que ce n’est pas pour vous ! 57% de glucides et IG de 65/70 . Mais vous le savez ... alors faites comme vous le souhaitez ...ou optez pour une autre recette “pour vous” dans la liste de LVC

Pour les “sans gras” avec du lait écrémé on peut remplace le lait . Mais même s’il y a très peu de beurre il y en a ...quand même 5 % . Vous pouvez diminuer la dose certes mais plus vous baissez, moins le petit pain sera moelleux

Mais, une version remplaçant lait et beurre par du fraîcheur très égoutté marche mais c’est vrai que

D’accord c’est pas tout à fait pareil mais
vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A