



« BUNS » CANNELLE GINGEMBRE et graines de pavots

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" .

Malgré le «Brexit» les anglais savent bien que le bonne cuisine c'est français ! La preuve ?? Ils tuent le veau, chez eux c'est "the calf".... mais dans l'assiette c'est "the veal" , le boeuf ? , chez eux le bœuf c'est "the ox" ... mais dans l'assiette c'est "the beef" et quant au «pig» ? Ils mangent du «pork». D'accord c'est pas du «vrai tessou» de chez nous mais dans l'assiette c'est mieux en «français» !

Et pensez à l' «apple duppling» , la pomme «emballée», ce n'est jamais que notre vieux «doupion» normand ... mais sans la "calvine" , la "claque pépin" ou la "belle et bonne" ça ne sera jamais pareil, n'est-ce pas ?? .

Alors faisons des «buns de LVC» qui seront bien proches des petites «pognes» que les mamés faisaient chez nous pour les petits enfants et les malades ...

Ingrédients

pour environ 600 g de farine (note 3)
25 g de levure de boulanger (note 2)
+ un oeuf
cannelle fraîche moulue (note 4)

40 cl de lait
30 g de beurre (note 1)
gingembre moulu (note 4)
graines de pavot bleu

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: la levure est «vivante» il ne faut pas l' «ébouillanter» : vous la tueriez .

Sortir du feu et ajouter cannelle et gingembre, ajoutez 1/3 de vos graines de pavot bleu, (éventuellement du sel). Laissez tiédir si c'est trop chaud avant de mélanger la/ou les farines .

Mélanger et pétrir au moins 10 mn. Laisser monter la pâte dans une jatte toute la nuit. Vous pouvez la mettre dans un coin sans courant d'air, vers un radiateur, sous un linge (ou un papier cuisson) et un oreiller de plumes OU, plus simple : sortez votre «[marmite norvégienne de LVC](#)» qui maintiendra à bonne température le tout parfaitement .

Le jour même:

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

Normalement votre pâte doit avoir doublée de volume. La «rabattre» 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 (ça sera plus joli) . Les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé graissé, sur une plaque "téfal" ou sur un moule à biscuit en silicone.

Laissez un peu de place car pensez que ça va "gonfler". Couvrir d'un linge et laisser reposer une bonne heure, **tranquille, sans courant d'air** à chaleur constante si possible

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

T.S.V.P --->

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 (ou un torchon) à peine humides, faites leur faire un tour quelques secondes dans votre cher FAO : ils sont tout chauds

NOTES TECHNIQUES

(note 1) En bonne «nordic», je vous conseille le beurre doux (comme nous sommes «sans sel» sur le site) mais vous pouvez utiliser du beurre demi-sel (pour les «avec sel») : ça renforce le goût je le reconnais!

Pour ceux qui voudraient «réduire les risques diététiques» sachez que vous pourriez user avec profit de ghee ([beurre clarifié. Voir fiche](#)), voir remplacer une partie du beurre par de l’huile «blanche» (type colza) qui a la meilleure côte de nos jours dans les régimes. Bien sûr c’est pas le même goût ... c’est plus sec et plus ...industriel du coup

(note 2) La levure de boulanger est plus lente à travailler car il vous faut laisser lever la pâte mais pour les «urgences» optez pour du bicarbonate de soude (1 petite cuillère à café) qui présente moins de risque que la levure «Al... » pour les «sans gluten» puisqu’il y a du blé dans la dite levure . Dans ce cas , il n’y a plus de « temps de pose ». Vous pourrez les enfourner un quart d’heure après fabrication mais c’est moins bien : c’est comme entre un pain de boulanger-artisan et celui des grandes surfaces ... Mais dans les «kazou »...ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

(note 3) Les farines : la classique de blé est traditionnelle mais ici j’ai volontairement utilisé un mélange à égales quantités de farine classique, de farine de blé «entière», mais on peut les faire avec de la farine de sarrasin ou de la polenta fine. Le mélange de farine joue sur le goût . Essayez avec de la farine de seigle, ou de chataigne , voir de riz ou de maïzena dans un mélange de base de farine classique : vous serez très favorablement impressionné(e) par la différence des résultats obtenus et cela permet «aux sans gluten» d’avoir un bon produit,

(Note 4) Sortez vos épices de votre «[orgue à épices](#)» et pilez-les au dernier moment dans votre «[moulin de LVC](#)» : quels qu’ils soient les épices gagnent toujours à être réduites en poudre au moment de vous en servir : elles dégageront mieux tous leurs arômes ... et sans vouloir être soupçonneuse vous serez sûr(e) de la qualité de l’épice que vous utiliserez

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gluten” ça marche avec une farine “sans gluten” (voir la note 3) au dessus

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 remplacer le lait . Vous pouvez ignorer le beurre mais votre pâte sera plus sèche, plus ...«bof» . Vous pouvez diminuer la dose certes mais vous baissez, moins le petit pain sera moelleux . Mais, une version remplaçant lait et beurre par du fraîche mode LVC égotté, marchera mais c’est vrai que c’est pas tout à fait pareil

mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A