

# Le bun parfait ?

écrit par Pariseyn | 19 septembre 2021



Doucement ! Un bun parfait, comme vous y allez ! La perfection n'est pas de ce monde comme on dit. Alors, qu'est-ce à dire ? Eh bien, je ne prétends nullement faire un pain à hamburger parfait, ce qui d'ailleurs n'aurait guère de sens : le bun parfait de l'un n'est pas le bun parfait de l'autre. La preuve, internet regorge de recettes de pain à hamburger qui se disent chacune être LA recette parfaite. Et mes propres recettes de bun déjà publiées [ici](#) ou [là](#) ne sont pas plus parfaite que celle des autres. Elles me conviennent, c'est tout. La démarche ici est différente : je me suis basé sur les pains à hamburger de mon boulanger qui eux, sont à mes yeux parfaits. Quelles sont leurs qualités ? Le goût d'abord, pas trop marqué, pas brioché non plus, il faut que ça reste du pain, avec un petit goût beurré que j'adore. Leur solidité ensuite. Ça peut paraître paradoxale, mais oui ils sont résistants et souples en même temps : une fois garnis d'ingrédients et de sauces, ils se tiennent très bien et ne partent pas en morceaux à la moitié de la dégustation, laissant les doigts dégoulinants de sauce. Enfin, dernière qualité à mes yeux, leur légèreté. Il suffit de les prendre en main pour comprendre qu'il se passe quelque chose : ils sont bien ronds, tout gonflés et la main s'attend à ce qu'ils fassent un certain poids par rapport à leur volume. Et pas du tout, ils sont légers comme une plume.

La démarche a donc été d'essayer de me rapprocher de ce Graal et mon boulanger a eu la gentillesse de me donner quelques conseils. Tout d'abord, « il faut une farine de force ». Dans la langue des boulangers, c'est en général une farine T45 ou T55 avec un taux de gluten élevé, autour de 13% (c'est pour la solidité). « Il faut bien pétrir » précise-t-il. Je comprends entre 10 et 12 minutes afin d'obtenir un « windowpane »

parfait, et donc un excellent réseau de gluten (sans lui, aucun espoir d'une fermentation optimale, et donc adieu la légèreté). « Il faut mettre du beurre et de l'huile ». Je comprends : le beurre pour le goût et l'huile pour la souplesse de la pâte. « Il ne faut pas trop hydrater ». Je comprends : rester autour de 60% d'hydratation. A ma question à propos de l'agent levant, il répond « on utilise de la levure ». Par contre, pour la légèreté, à moi de me débrouiller tout seul, mais on comprend aisément que c'est bien une histoire de fermentation. Pour me simplifier la tâche, il m'a vendu de la farine de force, c'est donc avec elle que je me suis lancé dans la poursuite de cette « perfection ». Pour finaliser ma recette, je me suis inspiré de ce que j'avais déjà réalisé et de recettes de livres de boulangerie, dont une de Bruno Cormerais.

En conclusion, les points importants pour des buns *légers* :

- Utiliser une farine de force, garante d'un solide réseau glutineux indispensable à une fermentation optimale.
- Procéder à un pointage court et un apprêt long pour permettre un beau développement des pâtons avant cuisson.
- Contrôler les températures de fermentation (chambre de fermentation) pour un résultat optimale et reproductible.
- Façonner avec beaucoup de soin.

Notons que cette légèreté est à rechercher pour tous les pains, pas seulement pour les buns, garantie d'obtenir une mie bien alvéolée.

Ingrédients, pour 10 buns :

500 g de farine de force du Comptoir du pain

30 g de beurre doux

30 g d'huile neutre

25 g de sucre en poudre

10 g de sel de mer

40 g de poudre de lait entier

25 g de levure fraîche

315 g d'eau

Température de base : 60°C

Peser tous les ingrédients.

Faire fondre le beurre au four à micro ondes.

Diluer la levure dans l'eau. Ajouter l'huile et le beurre fondu : ce sont les ingrédients humides.

Mélanger la farine, le sel, le sucre et la poudre de lait : ce sont les ingrédients secs.

Verser d'abord les ingrédients humides dans le bol du robot équipé du crochet pétrisseur, puis les ingrédients secs par-dessus.

Fraser à vitesse 1 (position « Min » pour moi) pendant 5 minutes.

Pétrir à vitesse 2 (position « 1 » pour moi) pendant 7 à 8 minutes.

La pâte se décolle totalement des parois du bol : on voit tout de suite la qualité de la farine, bien meilleure que celle des farines industrielles.

Laisser reposer la pâte 5 minutes, et réaliser un « [windowpane](#) » pour vérifier la bonne formation du réseau de gluten : ici, il est excellent. Ce point est important car le pointage est court, il y a donc moins la possibilité d'obtenir un bon réseau glutineux en comptant sur ce temps de

fermentation. Et pas de pains légers sans un bon réseau avant mise en forme.

Rabattre la pâte sur le plan de travail (étirer un coté et le rabattre au centre, puis la même chose sur les 3 autres cotés).

Bouler et mettre la pâte dans un récipient en verre.

Couvrir et laisser pointer 30 minutes à 27 °C (en chambre de pousse pour moi,).



La pâte avant pointage



La pâte après 30 minutes de pointage : l'augmentation de volume est très significative

Renverser la pâte sur le plan de travail : si tout s'est bien passé, elle doit tomber toute seule.

Il est inutile de fariner, la pâte ne colle pas et est agréable à manipuler.

Peser la pâte : ici, 965 g.

Diviser en 10 pâtons de poids égal (96 g).

Préparer 2 plaques aluminium ajourées revêtues d'une toile Silpat® (la toile doit être pleine, non ajourée).

Mise en forme : rabattre successivement le pâton vers le centre en tournant légèrement à chaque fois, le but est de tendre la « peau » pour lisser le pâton.

Déposer chaque pâton soudure au-dessous, couvrir et laisser détendre 15 minutes.

Préchauffer le four à 160°C, chaleur tournante, avec des grilles au niveaux 1 (le plus bas) et 3 (le niveau 4 étant le plus haut, juste sous le gril).

Façonnage : retourner le pâton sur le plan de travail **non fariné** (j'utilise un Roul'Pat en silicone de Silpat®) et rabattre vers le centre en tournant d'un dixième de tour à chaque fois, comme pour la mise en forme. Bouler coté soudure au-dessous en serrant un peu sur le plan de travail. Il est très important de bien soigner cette partie du façonnage de façon à obtenir une soudure étanche (s'il y a des fuites, les pains vont moins gonfler).

Apprêt : couvrir et laisser reposer les pâtons pendant 2 heures à 27°C (en chambre de pousse pour moi).



Les pâtons avant l'apprêt



A la fin de l'apprêt, les pâtons ont triplés de volume

Cuisson : vaporiser un peu d'eau sur les pâtons et saupoudrer des graines de son choix. Moi, je les ai laissés nature.

Enfourner et cuire 25 à 30 minutes (pour moi 27 minutes) en fonction de la coloration. Les pâtons gonflent encore un peu dans le four, gage d'une fermentation bien menée.

Refroidir sur grille.

Poids après cuisson : 80 g, soit 17% de perte d'eau.

Le diamètre moyen de ces buns varie de 11,5 à 12 cm après cuisson, et effectivement, ils paraissent légers quand on les prend en main.

Le Graal est juste là, plus très loin, mais comme l'a dit Lao Tseu, « il n'y a pas de chemin vers le bonheur. Le bonheur, c'est le chemin ».

