

PETITS BUNS À L'ARMOISE, SON GOMASIO AUX GRAINES ET SA FAISSELLE



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Lait	225 g (Peut être remplacé par du lait végétal)
huile de sésame	1.5 CàS
farine	375 g (T 65 ou T80)
Levure de boulanger	2 càc
sucre	55 g
Graines de sésame grillées	1 càs (1/3)
sel	1/2 càc
Feuilles d'armoise	80 g
Oignon	1 petit (Rouge de préférence)
sel	1/2 càc
Poivre blanc	1/4 càc
Graines de sésames grillées	2 càc (2/3)
Huile neutre chaude	75 g
Sésame	90 g (Gomasio aux graines d'armoise)
Graines d'armoise	30 g (Gomasio aux graines d'armoise)
Sel	10 g (Gomasio aux graines d'armoise)

Préparation

1. Commencer par mélanger la levure et le lait tiède

2. Dans un saladier, mettre la farine, le sucre, l'huile de sésame et le sel ainsi que 2/3 des graines de sésame torréfiées (grillées). Ajouter le mélange lait/ levure. Pétrir 10 min

3. Couvrir d'un linge humide et laisser pousser 2h près d'une source de chaleur (l'option de la box internet est super efficace !)

4. Pendant le temps de pousse, préparer la garniture à l'armoise: ciseler l'armoise et l'oignon. Les mélanger avec du sel, le reste des graines de sésame grillées et les 75g d'huile neutre chaude. Réserver.

5. Dégazer la pâte et la travailler. Diviser la pâte en part de 60g. Aplatir la boule de pate, la couper en 8 pate en veillant à laisser un cm en haut (que toute les bandes restent attachées entre elles. Déposer la garniture, l'étaler.

6. Ensuite, il faut enrouler les bandes entres elles et les souder en forme de nid

7. Faire chauffer une poêle à couvercle. Ajouter 1.5 CàS d'huile pour 6 pains environ. Placer les pains dans la poêle et laisser à feu moyen 4-5 minutes. Que le dessous soit bien doré. Verser ensuite de l'eau jusque 1 cm -1.5 cm, mettre le couvercle et laisser cuire jusqu'à évaporation . Sortir les pains. Ajouter le gomasio à l'armoise et de la faisselle aromatisé avec la garniture à l'armoise.

8. GOMASIO À L'ARMOISE: Faire torréfier les graines de sésame et les graines d'armoise dans une poêle à sec. Laisser refroidir, ajouter le sel et mixer le tout. Il faut que ce soit moulu mais pas trop. A conserver dans un bocal en verre hermétique.
