**Buns végétariens**



***Ingrédients*** : (pour 4 buns)

- 300 g de farine  
- 60 ml d'eau tiède  
- 10 cl de lait  
- 1 CàS de sucre en poudre  
- 1 demi càc de sel  
- 1 CàS de levure de boulanger déshydratée  
- 15 g de beurre mou  
-  Lait (pour dorer)  
- graines de sésame

*Poêlée de légumes* :

- 2 tomates  
- 10 feuilles de basilic  
- Un reste de légumes cuisinés (poivrons, oignons, haricots etc)  
- Sel et poivre

***Recette*** :

Préparez les légumes : Réchauffez les légumes en rajoutant les tomates coupées en morceaux et le basilic. Laissez compoter les légumes pendant 15 mn à petit feu. Assaisonnez. Laissez refroidir complètement la préparation de farcir les buns.

Préparez la pâte : Dans un saladier, versez la farine, le sucre et le sel. Faites un puits et ajoutez la levure. Versez les liquides (eau + lait) et pétrissez la pâte.  Ajoutez le beurre mou en dernier et pétrissez à nouveau, jusqu'à obtenir une belle boule de pâte bien lisse.

Couvez le saladier avec un torchon et laissez lever la pâte dans un endroit tiède, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (environ 1H). Dégazez ensuite la pâte, et formez 4 pâtons. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et déposez au centre une grosse cuillerée de légumes (sans trop de jus). Refermez en ramenant les bords de la pâte vers le centre et soudez-bien le tout en appuyant légèrement avec vos doigts. Posez les buns sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, au fur et à mesure.

Badigeonnez les buns de lait et parsemez-les de graines de sésame.

***Cuisson*** :

Faites cuire les buns pendant 25 mn à 180° jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ils se mangent chauds ou tièdes accompagnés d'une salade verte par exemple.

***http://www.evacuisine.fr/***