

BUNS PROTÉINÉS



Recette d'un bun gourmand et enrichi en protéines



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	1040 Kj
	240 Kcal
Matières grasses	4,6 g
dont acides gras saturés	0,6 g
Glucides	39,9 g
dont sucres	4,5 g
Protéines	9,3 g
Sel	1,1 g
Fibres	0,6 g

Les valeurs nutritionnelles ont été calculées selon l'algorithme de 2024 et sans prendre en compte la valeur pondérale



LES INCONTOURNABLES AMI

MICRO PROTEIN P

Protéine de pois jaune

- Apport en protéines végétales permettant d'obtenir une recette source/riche en protéines
- Faible impact en bouche et sur la texture
- Conseil : ajouter 1,2 g d'eau pour 1 g de MICRO PROTEIN P

HI-SHIELD WII TH

Conservateur clean label

- Remplace les conservateurs chimiques comme le propionate de calcium
- Sans off-note
- Dosage recommandé : 1 % sur poids farine environ

BUNS PROTÉINÉS



INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ (POIDS FARINE)	QUANTITÉ (POIDS RECETTE)
FARINE DE BLÉ T55	100,00%	51,83%
EAU	60,00%	31,10%
SEL	2,00%	1,04%
LAIT EN POUDRE DEMI-ÉCREMÉ	4,50%	2,33%
LEVURE DE BOULANGER SÈCHE INSTANTANÉE	2,00%	1,04%
HUILE DE COLZA	7,50%	3,89%
HI-SHIELD WII TH	1,10%	0,57%
SUCRE	4,50%	2,33%
GLUTEN DE BLÉ	0,33%	0,17%
MICRO PROTEIN P	5,00%	2,59%
EAU SUPPLEMENTAIRE	6,00 %	3,11 %

Source en
protéines

PRÉPARATION

Température de base = 54°C

- 1 - Dans le bol du robot pâtissier équipé du crochet, ajouter tous les ingrédients.
- 2 - Pétrir à petite vitesse pendant 3 min. Racler à l'aide d'une corne.
- 3 - Pétrir à vitesse moyenne pendant 10 min. Arrêter le pétrissage lorsque la pâte atteint 25 °C environ. Racler à l'aide d'une corne.
- 4 - Réaliser un pointage de 45 min dans une étuve réglée à 30°C.
- 5 - Diviser la pâte en pâtons de 100 g. Mettre en forme chaque boule en dégazant la pâte. Placer les pâtons dans les moules à bun (10 cm de diamètre) préalablement graissés avec l'anti-adhésif **TRENNOL**. Aplatir légèrement chaque pâton.
- 6 - Appliquer un temps d'apprêt de 60 min environ avec une étuve réglée à 30°C. Préchauffer le four.
- 7 - Pulvériser de l'eau sur les pâtons et parsemez-les de **PROTEIOS P05G** (1g par pièce environ).
- 8 - Faire cuire les buns à 190°C pendant 18 min dans un four ventilé. Vaporiser de l'eau en début de cuisson (coup de buée).
- 9 - Dès la sortie du four, démouler les buns et appliquer un temps de ressuage de 30 min environ à température ambiante avant de les emballer.