

Hot-dog maison

aux saucisses aux légumes du soleil

Par Aurélya Gentil, diététicienne et nutritionniste lyonnaise



1



3 h



40 min



4

Ingédients

- ✓ 500 g de farine
- ✓ 25 g de sucre
- ✓ 10 g de sel
- ✓ 25g de levure de boulanger fraîche ou 10g de levure sèche
- ✓ 1 œuf + 1 jaune (+1 œuf pour la dorure)
- ✓ 120 g de lait (+ un peu pour la dorure)
- ✓ 120 g d'eau
- ✓ 40 g de beurre doux
- ✓ 4 saucisses fumées aux légumes du soleil Ô P'tits légumes Madrange
- ✓ Mayonnaise au piment
- ✓ 1 oignon

Le produit phare



Préparation

Diluez la levure dans l'eau et le lait et mélangez avec du sel et du sucre. Versez l'œuf entier et le jaune en continuant de mélanger. Pétrir pendant 10 minutes à la main ou au robot pâtissier et ajoutez le beurre coupé en petits cubes. Réalisez ensuite une boule avec la pâte et laissez pousser 1h30 à température ambiante et 30 minutes au frais dans un saladier filmé. La pâte doit doubler de volume.

Étape 1

Farinez légèrement puis dégazez la pâte. Formez des petits pâtons de 120g et étalez-les pour leur donner une forme oblongue (15 cm de long environ). Déposez tous les pâtons sur une plaque à four. Attention à bien les espacer de 1cm environ, afin qu'ils poussent bien en hauteur... ensuite, laissez-les pousser 45 minutes à température ambiante.

Étape 2

Lorsqu'ils ont doublé de volume, dorez-les avec 1 œuf battu mélangé à 1càs de lait. Après 20 minutes au four à 180°C, divisez les pains à l'aide d'un couteau à scie, couper-les en 2 dans le sens de la longueur et voilà... il ne vous reste plus qu'à les garnir :

Étape 3

Coupez l'oignon en dés et dorez-les à feu doux, pendant 15-20 minutes. Faites cuire les saucisses fumées aux légumes du soleil dans une casserole et au bout de quelques minutes, égouttez-les.

Étape 4

Ajoutez à vos pains : les oignons caramélisés, puis les saucisses et la mayonnaise piment. Et pour une petite touche de fraîcheur, accordez le hot dog à une petite salade de crudités de saison et voici un repas sain et équilibré !

Bon appétit !