

Four vapeur combiné – Four vapeur
Temps de préparation : 30 min
Temps de repos : 40 min
Temps de cuisson : 15 min

Bao Vietnamien à la viande

Pour 6 personnes



Panier de courses

Pour les baos

- 300g de farine de blé
- 50g de fécule de maïs
- 25cl de lait
- 50g de sucre
- 50g de beurre fondu
- 1 sachet de levure fraîche de boulanger
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

Pour la farce viande

- 700g de chair de porc ou bœuf haché, ou 5 blancs de poulet mixés
- 9 champignons de Paris ou 45 g de champignons noirs séchés chinois
- 3 gousses d'ail hachées
- 3 bâtons de citronnelle
- 1 botte de coriandre
- 3 échalotes
- 30g de gingembre frais ou en poudre
- Sel / Poivre

En option :

- 3 œufs de caille cuits

Matériel

- Papier sulfurisé
- 1 poêle
- 2 culs de poule
- 1 plat vapeur perforé

Pour la garniture

- 50 g de cacahuètes hachées
- 1 concombre
- 1 pincée de sucre
- 1 trait de vinaigre de riz
- 3 cuillères à soupe de sauce hoisin
- 1 botte de coriandre

Déroulé de la recette

Pour la pâte à Bao

Réhydrater la levure de boulanger sèche, réserver.

Dans le bol du robot muni du crochet ou à la main, réunir les éléments de la pâte en veillant à ce que la levure réhydratée n'entre pas directement en contact avec le sel, ni le sucre.

Pétrir jusqu'à la formation d'une boule.

Option 1 : four vapeur ou four vapeur combiné

Dans le four, faire pousser la pâte 20 min à partir du programme automatique « faire lever la pâte ». Sinon, dans le four vapeur combiné, enfourner à 30°C – 30% d'humidité – 20 min.

Option 2 : four multifonctions

Si le thermostat de votre four commence à 50°C ou 70°C, préchauffer votre four à la température minimum pendant la réalisation de la pâte à bao, éteindre le four et enfourner pour 20 min avec un torchon humide sur le bol.

Pour le « steak bao »

Ciseler l'échalote et les champignons.

Hacher très finement la citronnelle.

Dans une poêle, faire suer ces 3 ingrédients, saler, poivrer, et ajouter le gingembre préalablement râpé.

Ajouter cette garniture à la viande hachée choisie avec la coriandre et l'ail hachés, saler et poivrer.

A ce stade, il est possible de personnaliser la recette et d'y ajouter une pointe de piment, des herbes ou des épices selon les goûts.

Confection des pains bao burger

Sortir la pâte du four et la *dégazer*¹.

Diviser la pâte en 6 portions.

Sur le plan de travail à l'aide de la main, rouler les pâtons en forme de boules.

Les disposer sur une plaque pour continuer la pousse.

Option 1 : four vapeur ou four vapeur combiné

Dans le four, faire pousser la pâte 20 min à partir du programme automatique « faire lever la pâte ». Sinon, dans le four vapeur combiné, enfourner à 30°C – 30% d'humidité – 20 min.

Option 2 : four multifonctions

Si le thermostat de votre four commence à 50°C ou 70°C, préchauffer votre four à la température minimum pendant la réalisation de la pâte à bao, éteindre le four et enfourner pour 20 min avec un torchon humide sur les pains.

Cuisson des pains bao burger

Option 1 : four vapeur ou four vapeur combiné

Déposer chaque boule de pâte dans le plat vapeur préalablement huilé.

Enfourner le plat pour une cuisson à la vapeur départ à froid. Régler : 100°C – 100% d'humidité – 15 à 20 min en fonction de la taille des baos.

Option 2 : cuit-vapeur, rice cooker...

Cuire les baos sur le panier vapeur pendant 15 à 20 min. Penser à mettre un torchon humide entre le cuiseur et le couvercle pour que les gouttes d'eau ne retombent pas sur les baos.

Cuisson des steaks bao :

Diviser la farce de viande en 6 portions, les former en boules et les écraser au même diamètre que les pains bao.

Saisir à la poêle et réserver au chaud.

Préparation de la garniture :

Emincer finement le concombre, l'assaisonner d'un trait de vinaigre, d'une bonne pincée de sucre et d'une pincée de sel.

Concasser la coriandre et les cacahuètes, mélanger le tout.

Dressage et finition des burgers :

Fendre les pains bao bien chauds en deux, ajouter le steak une cuillère de sauce hoisin et la garniture à volonté.

Déguster les baos tièdes avec une salade agrémentée de cacahuètes hachées

Le petit lexique

¹*Dégazer* une pâte levée : Elimination une partie des bulles de gaz carbonique qui se sont formées lors de la pousse de la pâte et à la rendre plus homogène en l'aplatissant plusieurs fois à la main.

Astuces du chef

Cette recette d'origine vietnamienne peut être interprétée selon vos envies.

Vous pouvez colorer la pâte en y ajoutant un jus de betterave ou quelques épices.

Vous pouvez varier la farce des baos en utilisant un effiloché de confit de canard, du Pulled Pork ou encore une farce végétarienne.