

Bao bun

écrit par Pariseyn | 25 novembre 2018



Le gua bao (« pain coupé »), ou plus simplement bao, est un petit pain chinois cuit à la vapeur. Il est très moelleux et sert à confectionner des petits sandwiches qui sont l'équivalent de notre hamburger.

Ingrédients, pour 10 petits pains :

350 g de farine T65 bio Casino 12% de gluten

5 g de levure chimique

5 g de levure sèche instantanée Francine ou équivalent

30 g de sucre blanc en poudre

15 g de saindoux ramolli en dés

200 ml d'eau tiède (30°C)

La recette peut se réaliser à la main, à la machine à pain ou au robot.

Peser tous les ingrédients. Tamiser la farine.

Au robot :

Verser tous les éléments secs dans le bol du robot muni du crochet pétrisseur.

Mélanger 1 minute à vitesse 1 (position « Min » pour moi).

Toujours à vitesse 1, verser petit à petit l'eau jusqu'à l'agglomération complète de la farine.

Pétrir 4 minutes à vitesse 2 (position 1 pour moi).

Ajouter la moitié du saindoux et pétrir jusqu'à ce qu'il soit incorporé.

Ajouter le reste du saindoux et pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse et souple (de 8 à 10 minutes supplémentaires).

Transférer la pâte dans un saladier, couvrir et laisser pointer 2 heures. En hiver, je mets la pâte dans le four éteint avec un bol d'eau bouillante à l'intérieur : cela permet d'obtenir une température de 25/26 °C avec une humidité relative de plus de 85%.

Dégazer la pâte en la rabattant sur elle-même.

Peser la pâte : ici 580 g.

Sur le plan de travail fariné, façonner un boudin grossier qui facilitera la division.

Diviser en 10 pâtons de 58 g.

Préformer sommairement en boule non serrée en repliant le pâton sur lui même.

Laisser détendre 10 minutes.

Pendant ce temps, découper 10 rectangles de papier sulfurisé de 6 x 12 cm.

Abaisser chaque pâton au rouleau pour façonner un disque de 11/12 cm.

Plier chaque disque en 2 en glissant un rectangle de papier sulfurisé entre les deux moitiés (cela forme une poche).

L'idéal pour la cuisson est de posséder un cuiseur vapeur à 3 étages (en bambou, en inox ou électrique) que l'on équipera de [papier sulfurisé perforé](#) car les petits pains ont une fâcheuse tendance à coller sur leur support et entre eux. Faute de cet ustensile, on peut cuire dans un autocuiseur le couvercle juste posé, mais pas verrouillé ou dans une passoire

positionnée au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Dans les deux cas, on confectionnera un papier sulfurisé perforé en prenant une feuille carrée (dont le côté est égal au diamètre du panier, 23 cm pour moi) que l'on pliera en 2, puis en 2, puis en 2 et enfin en 2. Il suffit de couper au ciseau l'extrémité des 4 angles et de déplier.

Cuire les pains 8 minutes, puis les laisser descendre en température dans le cuiseur vapeur pendant une dizaine de minutes. Il faut utiliser ces petits pains rapidement et de préférence encore chauds ou tièdes. Il est aussi possible de les réchauffer quelques secondes au four à micro ondes.

On réalisera avec ces baos des sandwiches au porc caramélisé, au poulet teriyaki, au canard laqué, au crabe, aux crevettes ou aux champignons shitaké, bref, avec ce qui ne dénature pas son origine asiatique.