



# Bao vapeur

Recette de V-ZUG SA



Préparation	1 h
Temps de cuisson	1 h 45 min
Pièces	8
Appareil	CombairSteamer V2000 à partir de 2021

Petit pain asiatique fourré à la sauce teriyaki

## Pâte

300 g de farine blanche

1½ cc de sel

2 cc de sucre

¼ cube de levure (env. 10 g)

150 ml d'eau

2½ cc de vinaigre de riz

2½ cc d'huile de coco, liquide

Huile de noix de coco pour badigeonner

## Sauce Teriyaki

100 ml de mirin

100 ml de sauce soja

1 gousse d'ail, écrasée

1 cs de gingembre, râpé

1 cs de sucre

1 cc de fécule de maïs

## Dressage

3 cs de mayonnaise végane





Un peu de sauce sriracha  
½ oignon rouge, émincé  
1 carotte, en fines lamelles  
Quelques rondelles de  
concombre  
Quelques de feuilles de  
coriandre  
2 cs de cacahuètes salées, hachées

## Tofu

---

300 g de tofu  
Un peu de sel  
Huile de cacahuète pour la  
cuisson

## Pâte

---

Pétrir tous les ingrédients dans un saladier pour obtenir une pâte ferme et lisse.  
Former une boule de pâte. La déposer dans un plat creux sur le fond de l'espace de  
cuisson et la laisser doubler de volume avec cuisiner pro à 32 °C pendant 1 heure.

## Façonnage

---

Abaisser la pâte à 5–10 mm d'épaisseur. Découper des rondelles de ø 10 cm environ.  
Badigeonner la surface avec un peu d'huile. Plier les rondelles et appuyer légèrement sur le  
pli. Disposer sur une plaque en acier inox légèrement huilée.  
Pétrir les restes de pâte ensemble. Répéter cette procédure jusqu'à utiliser toute la pâte.  
Laisser lever la pâte avec «Cuisiner pro laisser lever» à 32 °C pendant 30 minutes.

## Cuisson à la vapeur

---

Cuire les baos à la vapeur à 100 °C pendant 15 minutes.

## Sauce Teriyaki

---

Bien mélanger tous les ingrédients dans une petite casserole, porter à ébullition et laisser  
mijoter à feu moyen pendant 5 minutes environ en remuant de temps en temps.

## Tofu

---

Saler le tofu, mélanger avec la moitié de la sauce Teriyaki et laisser mariner 1 heure.  
Faire revenir le tofu à feu moyen dans une poêle avec revêtement et beaucoup d'huile.  
Maintenir au chaud.





## Dressage

---

Farcir les baos à volonté.

## Etapes de cuisson

---

**Cuisiner pro Laisser lever 32 °C pendant 1 h**  
**Continuer à travailler la pâte après qu'elle a levé.**  
**Enfourner l'aliment à cuire.**  
**Cuisiner pro Laisser lever 32 °C pendant 30 min**  
**Cuire à la vapeur 100 °C pendant 15 min**

## Conseils

---

Utiliser du planted.chicken ou du hachis de soja à la place de tofu.

## Accessoires

---

Plaque en acier inox  
Emporte-pièce de ø 10 cm

## Informations complémentaires

---

Créée le 26.01.2022

