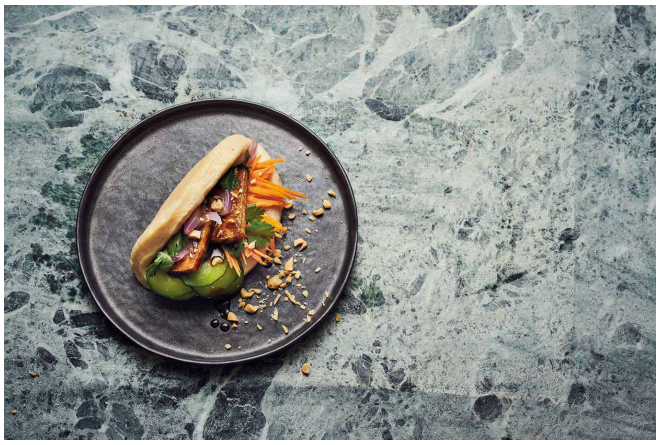
Bao vapeur

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