



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 de
boulangier (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 végétane





Un peu de sauce sriracha
½ oignon rouge, émincé
1 de carottes, émincées
Quelques rondelles de
concombre
Quelques de feuilles de
coriandre
2 cs de cacahuètes salées, concassées

Tofu

300 g de tofu
Un peu de sel
Huile d'arachide 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

Abaissier 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

Pour remplacer le tofu, il est possible d'utiliser du planté.chicken ou des protéines de soja.

Accessoires

Plaque en acier inox

Emporte-pièce de ø 10 cm

Informations complémentaires

Créée le

26.01.2022

