

Pain bao cantonais



🍴 4 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 15m

🌾 gluten

Pâte à bao chinois style cantonais — petits pains levés cuits à la vapeur, moelleux et blancs. Base enrichie de sucre, huile et levure chimique pour obtenir la mie aérée et la blancheur "nuage" signature des dim sum cantonais. Recette à garnir (champignons-tofu, pulled pork, légumes, sucré anko...). Rendement : 16 à 18 bao. Voir aussi la version traditionnelle nord-chinoise Pain mantou, plus épurée et rustique.

asiatique / chinoise

INGRÉDIENTS

☐ eau tiède, 35-40 °C, jamais chaude —
tuerait la levure

☐ sucre, prélevés sur les quantités totales
ci-dessous

☐ levure boulangere seche **7 g**

☐ farine T45, ou farine à bao spéciale, **500 g**
plus blanche

☐ sucre, moins la càs prélevée **50 g**

☐ levure chimique **1 càc**

☐ eau tiède **280 ml**

☐ huile neutre, tournesol ou pépin de raisin **30 ml**

☐ sel fin **1 càc**

PRÉPARATION

— Activation de la levure —

1. Prélever 50 ml d'eau tiède et 1 càs de sucre. Mélanger dans un bol, ajouter la levure boulangere seche et fouetter brièvement.
2. Laisser reposer 10 minutes à température ambiante. La surface doit devenir mousseuse et dégager une odeur de levain — c'est le signe que la levure est vivante et active. Si rien ne se passe au bout de 15 minutes, la levure est morte : recommencer avec un sachet neuf.

Cette étape de "réveil" est obligatoire pour la levure sèche active (type Vahiné, Briochin, Hirondelle) et recommandée pour la levure instantanée (SAF Instant) — elle garantit une fermentation uniforme et fait office de test de vie de la levure.

— Pâte —

3. Dans un grand saladier, mélanger farine T45, le reste de sucre et levure chimique (facultatif — donne une mie plus blanche et mousseuse).
4. Verser le mélange levure activée mousseuse, le reste d'eau tiède et huile neutre. Mélanger à la spatule jusqu'à formation d'une boule grossière.
5. Ajouter sel fin et pétrir 10 minutes sur le plan de travail légèrement fariné — la pâte doit devenir lisse, souple et non collante. Si trop sèche, quelques gouttes d'eau ; si trop collante, une cuillère de farine.

6. Bouler, déposer dans le saladier huilé, couvrir d'un torchon humide, laisser pousser 1 heure à température ambiante (la pâte doit doubler de volume).

Pourquoi la levure chimique en plus : la double-poussée (boulangère + chimique) est la signature des bao chinois très blancs et aériens. La chimique agit à la vapeur et donne le "rebond" final. Optionnel mais recommandé.

Version épurée (style mantou rustique) : sans sucre, sans huile, sans levure chimique — résultat plus ferme et plus "pain", goût plus fermenté. Hydratation à abaisser légèrement (220 ml). Conviendra mieux à des garnitures très sauceuses (effiloché, braisé) où le contraste avec un bao plus dense fonctionne.

— Façonnage —

7. Préparer 16 à 18 carrés de papier sulfurisé d'environ 8×8 cm (un sous chaque bao pour qu'il ne colle pas au panier).
8. Dégazer la pâte sur le plan de travail. Diviser en 2 boudins, puis chaque boudin en 8-9 portions égales (50 () g chacune).
9. Pour chaque portion : aplatir en disque de 10-12 cm de diamètre, plus fin sur les bords et plus épais au centre (le centre porte la farce, les bords forment les plis).
10. Déposer 1 bonne cuillère à soupe de farce (30 () g) au centre.
11. Tenir le disque dans la paume creuse, pincer un bord, replier en plis successifs en tournant — viser 12 à 18 plis réguliers — et pincer le sommet pour fermer en torsade caractéristique.

Geste du pliage : ne pas chercher la perfection au premier bao. Les bons plis viennent après 4-5 essais. Sur YouTube, chercher "bao bun pleating technique" pour voir le geste — beaucoup plus parlant qu'une description. Si la fermeture résiste, mouiller légèrement les bords au doigt.

Variante mantou nature : ne pas garnir. Façonner en petits pains ronds ou rouler en cylindre puis couper en tronçons de 4 cm. Cuire à la vapeur tels quels et servir comme accompagnement (à ouvrir et garnir à table, façon gua bao).

12. Déposer chaque bao sur son carré de sulfurisé, dans le panier vapeur directement (espacer de 3-4 cm — ils gonflent).

— Deuxième pousse —

13. Couvrir le panier d'un torchon humide, laisser pousser 20 minutes à température ambiante — les bao doivent gonfler visiblement et paraître plus légers quand on les soulève.

Test de pousse : appuyer doucement avec le doigt. Si la marque revient lentement, c'est prêt. Si elle reste, trop levé (vapeur immédiate quand même). Si elle revient vite, attendre 5-10 min de plus.

— Cuisson vapeur —

14. Suivre la technique « Cuisson du pain bao à la vapeur » : panier bambou sur eau bouillante, 12 minutes à feu moyen, détente progressive du couvercle en fin de cuisson pour éviter la « face fripée ».

— Conservation —

Cuits : 2 jours au réfrigérateur. Réchauffer à la vapeur 4-5 minutes (jamais au micro-ondes, qui durcit la pâte). Se congèlent très bien cuits — décongeler puis vapeur 6-8 min.

Crus : façonner, deuxième pousse complète, congeler à plat sur plateau, ensacher. Vapeur directe du congélateur : +5 min de cuisson.

vapeur