

Pain mantou (囍)



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

🌾 gluten

Pain vapeur traditionnel du nord de la Chine — uniquement farine, eau, levure et sel. Pas de sucre, pas de matière grasse, pas de levure chimique. Une seule pousse longue (3 h) à température ambiante. Texture ferme et "pain", goût de blé fermenté légèrement acidulé. Le mantou est l'ancêtre paysan du bao : antérieur à la sophistication cantonaise (sucre, gras, levure chimique) développée au XIX^e-XX^e siècle dans la cuisine dim sum du sud. Convient nature comme accompagnement (pain vapeur à tremper dans une sauce) ou farci pour les garnitures très sauceuses (effiloché, braisé) — le contraste avec une mie dense fonctionne mieux qu'avec un bao moelleux. Rendement : 12 à 14 pièces. Voir aussi la version Pain bao cantonais (style cantonais moelleux, enrichi) pour comparaison.

asiatique / chinoise

INGRÉDIENTS

☐ farine T45, <i>blanche</i>	400 g	☐ levure boulangere seche	7 g
☐ sel fin	1 càc	☐ eau tiède, 35-40 °C	200 ml

PRÉPARATION

— Pâte —

1. Disposer *farine T45* en dôme avec un puits au centre sur le plan de travail ou dans un grand *saladier*. Saupoudrer *sel fin* sur le contour externe du dôme — jamais directement sur la levure.
2. Dans un bol à part, délayer *levure boulangere seche* (un sachet) dans *eau tiède*. Bien mélanger et laisser mousser *10 minutes* — la surface doit se couvrir de petites bulles, signe que la levure est active.
3. Verser le mélange moussant au centre du puits de farine. Mélanger progressivement en ramenant la farine vers le centre, puis pétrir *10 minutes* jusqu'à obtenir une boule lisse et souple.

Ajustement d'hydratation : si la pâte est trop sèche, ajouter quelques cuillères d'eau (jusqu'à 220 ml total). Inversement, ajouter un peu de farine si elle reste collante après pétrissage. L'hydratation traditionnelle tourne autour de 50-55 %.

— Pousse —

4. Couvrir le saladier d'un torchon humide. Laisser pousser au moins 3 heures à température ambiante (20 () °C minimum) — la pâte doit doubler de volume.

Pourquoi une seule longue pousse : sans sucre pour nourrir la levure, la fermentation est plus lente. La pousse longue permet de développer le goût (légère acidité, arômes de pain) qui compense l'absence d'enrichissement. C'est précisément ce que vise la tradition nord-chinoise : un goût de blé fermenté assumé, pas masqué par le sucre.

— Façonnage —

5. Préparer 12 à 14 carrés de papier sulfurisé d'environ 8×8 cm.
6. Dégazer la pâte sur le plan de travail. Diviser en portions égales d'environ 45-50 g chacune.
7. Version nature (mantou plain) : façonner en petits pains ronds ou rouler en cylindre puis couper en tronçons de 4 cm. Ne pas garnir. Cuire tels quels et servir comme accompagnement (à ouvrir et tremper à table, ou à fendre en deux pour glisser une garniture façon gua bao).
8. Version farcie (baozi du nord) : pour chaque portion, façonner en disque de 10 cm, plus épais au centre, plus fin sur les bords. Garnir avec la farce choisie (30 () g par pièce), refermer en ramenant les bords vers le centre et pincer pour sceller le sommet en torsade.
9. Déposer chaque pièce sur son carré de sulfurisé, dans le *panier vapeur en bambou* directement (espacer de 3-4 cm).

Pas de deuxième pousse dans cette version — la longue pousse unique suffit. La levée finale se fait pendant la cuisson vapeur.

— Cuisson vapeur —

10. Suivre la technique « Cuisson du pain bao à la vapeur » — compter 15 minutes pour cette version (un peu plus dense que le bao cantonais, demande 2-3 min de plus).

— 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.

vapeur traditionnel