

Bao vapeur aux champignons et tofu



🍴 4 portions · ⌚ prep. 45m · 🕒 cuisson 15m

🌾 gluten 🌱 soja 🌿 sésame

Petits pains chinois vapeur, moelleux et blancs, farcis d'une garniture umami champignons shiitake, tofu et ciboule. Compter ~2 h en tout (pousse incluse). On obtient 16 à 18 bao, servis avec une sauce soja-vinaigre noir à côté. Recette de pâte : voir Pain bao cantonais.

asiatique / chinoise

INGRÉDIENTS

☐ Pain bao cantonais	500 g	☐ sauce soja	2 càs
☐ champignons shiitake seches	30 g	☐ sucre	1 càc
☐ eau chaude		☐ poivre blanc, <i>une pincée</i>	
☐ champignons shiitake frais	300 g	☐ maizena	1 càs
☐ tofu ferme	250 g	☐ eau froide	2 càs
☐ chou chinois, <i>feuilles, partie tendre + blanc</i>	150 g	☐ sauce soja	3 càs
☐ ciboule, <i>blancs et verts séparés</i>	4	☐ vinaigre noir de Chinkiang, <i>ou vinaigre balsamique jeune à défaut</i>	2 càs
☐ gingembre frais, <i>un morceau de 2 cm pelé</i>	1	☐ huile de sésame grille	1 càc
☐ ail, <i>deux gousses</i>	2	☐ gingembre frais, <i>un peu, râpé</i>	
☐ huile de sésame grille	1 càs	☐ ciboule, <i>émincée très fin</i>	1
☐ vin de riz Shaoxing	1 càs	☐ huile pimentée	

PRÉPARATION

— Pâte à bao —

1. Préparer une recette de *Pain bao cantonais* (farine) — démarrer la pousse en premier, la farce se prépare pendant que la pâte lève (1 () h).

— Farce —

2. Si *champignons shiitake seches*, les réhydrater dans *eau chaude* 20 minutes, puis presser et hacher fin. Sinon utiliser *champignons shiitake frais* émincés.
3. Émietter *tofu ferme* à la fourchette dans un torchon propre, presser pour évacuer l'eau (sinon farce détremnée).
4. Émincer finement *chou chinois*, saler légèrement, laisser dégorger 10 minutes, puis presser dans un torchon.
5. Hacher finement *ciboule, gingembre frais* et *ail*.
6. Dans un *wok* ou une *poele large*, chauffer *huile de sésame grille*, faire revenir *gingembre, ail* et *blancs de ciboule* 1 minute.

7. Ajouter les champignons, sauter à feu vif 3 *minutes* jusqu'à évaporation de l'eau.
8. Ajouter le tofu émietté et le chou pressé, sauter 2 *minutes*.
9. Déglacer avec *vin de riz Shaoxing* (ou xérès sec à défaut), *sauce soja*, *sucre* et *poivre blanc*.
10. Délayer *maizena* dans *eau froide* et verser en remuant — la sauce doit napper la farce et lier l'ensemble (clé pour que la farce tienne au pliage).
11. Ajouter les verts de ciboule, mélanger, retirer du feu. Laisser refroidir complètement — farce chaude = pâte qui colle aux doigts et bao défaits.

Variante umami plus profond : ajouter 1 cas de champignons noirs réhydratés hachés, ou 1 cac de pâte de soja fermenté (doubanjiang doux). Hors Chine, on peut aussi ajouter 50 g de pousses de soja blanchies hachées.

— Façonnage et cuisson —

12. Suivre les étapes de façonnage, deuxième pousse et cuisson vapeur de la recette « Pain bao cantonnais ». Garnir chaque disque de pâte d'1 bonne cuillère à soupe de farce (30 () g) avant pliage en torsade.

— Sauce d'accompagnement —

13. Mélanger dans un petit bol : *sauce soja*, *vinaigre noir de Chinkiang*, *huile de sesame grille*, *gingembre frais* et *ciboule*.
14. Ajouter *huile pimentee* au goût (optionnel).

— Service —

15. Servir les bao chauds, dans le panier vapeur posé à table — c'est plus convivial et ça garde la chaleur. Chaque convive trempe à la sauce.

Variante champignons-noix : 300 g champignons mixtes + 50 g cerneaux de noix hachés torréfiés.

Variante aubergine miso : 1 grosse aubergine rôtie + 2 cas miso blanc + ciboule.

Variante légumes-vermicelles : carotte râpée + chou + vermicelles de soja trempés et coupés.

Variante sucrée : pâte de haricot rouge sucrée (anko) pour dessert ou collation.

traditionnel