

Cuisson du pain bao à la vapeur



🍲 4 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

Technique de cuisson vapeur des bao chinois (et autres pains levés vapeur type mantou) au panier bambou traditionnel ou en métal. Détails sur la préparation du panier, le contrôle de la température, le geste anti-fripe en fin de cuisson, et la gestion de plusieurs étages. Référence transverse pour Pain bao cantonnais, Pain mantou et toute farce/garniture associée.

asiatique / chinoise

PRÉPARATION

— Préparation du panier —

1. Préparer un carré de papier sulfurisé d'environ 8×8 cm par bao (un sous chaque pièce) — empêche que la pâte colle au panier pendant la pousse et la cuisson.
2. À défaut de sulfurisé, on peut utiliser des feuilles de chou chinois ébouillantées et étalées sur le panier, ou huiler le bambou (moins fiable).
3. Disposer les bao espacés de 3-4 cm — ils gonflent à la vapeur. Pour un panier de 25 cm de diamètre, compter 5-6 bao par étage maximum.

— Mise en place vapeur —

4. Choisir une *grande casserole* ou un *wok* dont le diamètre est légèrement supérieur à celui du panier — le panier doit reposer stable sur le bord, sans toucher l'eau.
5. Verser 3-4 cm d'eau dans la casserole, porter à ébullition franche (gros bouillons visibles, vapeur abondante).

Pourquoi ébullition franche au départ : on enfourne à vapeur déjà active, jamais à eau froide qui chauffe avec les bao dedans. La pâte demande un choc de chaleur pour que la levée finale (oven spring) se fasse vite.

Panier en métal vs bambou : le bambou absorbe l'excès de condensation, donc moins de gouttes sur la pâte (qui feraient des marques marbrées). Le métal marche mais demande de tendre un torchon propre sous le couvercle pour absorber les gouttes.

— Cuisson —

6. Poser le panier sur la casserole. Couvrir (couvercle du panier bambou, ou couvercle de casserole bien ajusté en cas de panier métal).
7. Cuire à feu moyen 12 minutes pour des bao de taille moyenne (50 () g), 15 min pour les plus gros (70 () g), 8 min pour des mini-bao (30 () g).

Réglage du feu : ni trop fort (vapeur agressive qui fait éclater la pâte), ni trop faible (cuisson incomplète, centre cru). Le repère : une vapeur régulière et visible qui sort par les côtés du panier, sans jaillir violemment.

— Geste anti-fripe (crucial) —

8. À la fin de la cuisson, entrouvrir le couvercle 30 () secondes puis couper le feu avant d'ouvrir complètement. Laisser reposer 2-3 minutes couvercle entrouvert avant de sortir les bao.

Pourquoi : un choc thermique froid (couvercle ouvert d'un coup sur des bao brûlants) fait s'affaisser la surface, qui se ride et garde une "face fripée" disgracieuse. La détente progressive de la pression évite ce défaut. C'est la différence entre des bao en photo de restaurant et des bao plissés à la maison.

— Cuisson en plusieurs étages —

9. Les paniers vapeur en bambou s'empilent sur 2-3 étages. Trois conditions pour une cuisson uniforme : tous les bao de même taille, eau en quantité suffisante pour 20 () min d'ébullition continue (4-5 cm), et feu légèrement plus fort qu'avec un seul étage (plus de masse à cuire).
10. Compter +2 minutes de cuisson pour 2 étages, +4 min pour 3 étages. Permuter les étages à mi-cuisson (l'étage du bas reçoit plus de chaleur pour homogénéiser).

— Test de cuisson —

11. Les bao sont cuits quand ils sont fermes au toucher sans rebond mou, que la pâte ne colle plus aux doigts, qu'un cure-dent inséré ressort sec, et que l'odeur de levure crue a disparu au profit d'une odeur de pain frais.
12. En cas de doute, ouvrir un bao test — la mie doit être aérée, sèche au cœur, jamais collante.

— Réchauffe —

Réchauffe vapeur : 4-5 minutes au panier vapeur pour des bao cuits du jour ou du frigo. Jamais au micro-ondes — la pâte durcit et caoutchoute. Pour des bao congelés cuits, compter 6-8 minutes.

Réchauffe à la poêle (style yaki bao) : faire dorer la base à la poêle anti-adhésive avec un peu d'huile + 3 cas d'eau, couvrir 3-4 min — vapeur + croustillant en base, très bon.

— Entretien du panier bambou —

13. Après usage, rincer à l'eau chaude sans savon (le bambou absorbe les détergents), brosser les résidus, sécher complètement à l'air libre avant rangement. Ne jamais mettre au lave-vaisselle. Avec ce soin, un panier dure des années.