Bao buns moelleux au poulet laqué et au concombre

De petits pains blancs cuits à la vapeur, ultra moelleux, garnis de poulet laqué, de concombre et de sauce hoisin.

4 personnes	40 min préparation	25 min cuisson	65 min au total	difficile niveau

Ingrédients

- 300 g de farine
- 150 ml de lait tiède
- 7 g de levure de boulanger sèche
- 30 g de sucre
- 15 g d'huile
- 1 pincée de sel
- 400 g de blancs de poulet
- 4 c. à soupe de sauce hoisin
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 0,5 concombre
- 2 oignons nouveaux

Préparation

1. Mettre le lait, la levure et le sucre dans le bol, puis mélanger.
   20 sec / 37°C / vitesse 2
2. Ajouter la farine, l'huile et le sel, puis pétrir.
   2 min / vitesse pétrin
3. Laisser lever 1 heure dans le bol. Former 8 boules, les aplatir en ovales et les plier en deux.
4. Laisser lever 20 minutes sur du papier cuisson. Mélanger le poulet coupé en lamelles avec la hoisin et la sauce soja, puis le cuire à la poêle 8 minutes.
5. Verser 800 ml d'eau dans le bol. Poser les pains dans le Varoma et cuire à la vapeur.
   12 min / Varoma / vitesse 1
6. Ouvrir les bao, garnir de poulet, de concombre et d'oignons nouveaux, puis servir chaud.

Le conseil de Tiha
Pose chaque pain sur son carré de papier cuisson, il ne colle pas et se déplace facilement.

Conservation : Pains cuits 2 jours au réfrigérateur, à réchauffer à la vapeur.