

# Banh Bao, Petits pains Asiatique, éffiloché de cuisse de canard confite laqué au sirop d'érable et soya, shiitakés, carottes râpées -- copy

## Recette pour 4

### Description

Plus exactement Le Baozi originaire du nord de la Chine.

Nous vous le proposons farcie avec une base de canard. La particularité de ce petit pain, c'est qu'il est cuit à la vapeur dans les paniers de bambou de plus en plus populaire.

### L'astuce du chef

Attention lors de sa mise en boule, il est important par la suite de toujours le laisser en contact avec un morceau de papier cuisson, même durant la cuisson, sinon il va coller au récipient et vous allez le déchirer.

### Ingrédients

#### Pâte à Bao

- 560 Gr Farine
- 11 Gr Levure sèche
- 0.50 Cuil. à thé Sel
- 1 Cuil. à soupe Levure chimique
- 30 Gr Sucre
- 320 Ml Lait tiède
- 30 Ml Huile végétale

#### La farce

- 300 Gr Cuisse de canard confit
- 90 Gr Champignon shiitake
- 1 Unité(s) Échalote française
- 3 Gousse(s) Ail
- 0.50 Cuil. à soupe Sauce soya
- 0.50 Cuil. à soupe Sirop d'érable
- 2 Cuil. à thé Huile de sésame grillé
- 3 Cuil. à thé Féculé de maïs
- 1 Unité(s) Oignon Jaune
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 3 Unité(s) Carotte
- 1 Cuil. à thé Mélange 6 épices

### Préparation

- Temps de préparation **240 mins**
- Préchauffez votre **Vapeur** à **212 F°**
- Temps de repos **90 mins**

#### Mise en place

Découpez des carré de papier cuisson (parchemin) de 8 cm de côté.

Plongez les cuisses de canard (dans leur emballage sous-vide) dans une casserole d'eau frémissante durant 10 minutes environ. Sortir les cuisses de leur emballage, avec le pousse de la main, passez entre la peau et la chair pour la retirer facilement. à l'aide d'une fourchette, retirez toute la chair

autour des os (attention au petit cartilage). Continuez d'effiloche la chair du canard avec la fourchette.

Retirez la queue des champignons Shiitaké, émincez uniquement la tête du champignon.

Épluchez l'échalote et l'oignon, les ciseler finement.

Épluchez les gousses d'ail et les hacher finement.

Ciselez l'oignon vert en biseau (sifflet).

Épluchez les carottes et les passer dans la râpe à fromage, réservez l'équivalent d'une petite carotte râpée pour le reste des carottes râpées, vous les servirez en salade.

### La pâte Bao

Rassemblez tous les ingrédients de la pâte dans la cuve de votre mélangeur électrique, placez le crochet.

Faites tourner en première ou deuxième vitesse (doucement), une fois la pâte bien amalgamée, augmenter la vitesse durant 6 mn. La cuve de votre mélangeur devrait être toute propre.

Sortez la pâte de la cuve, formez une boule, placez-la dans un bol légèrement huilé, recouvrez d'un linge, laissez la pâte reposer durant 1h à 1h30 suivant la chaleur dans la pièce.

Récupérez la pâte sur votre plan de travail, et réalisez un beau boudin (en forme de baguette), détaillez des morceaux de 50 gr.

Formez des boules avec les morceaux, les déposer sur les carrés de papier cuisson.

Laissez reposer la pâte encore 10 bonnes minutes.

Avec la pomme de la main, pressez les boules pour former un disque. Avec un rouleau à pâtisserie, amincissez les bords du disque en gardant une belle épaisseur au centre.

La pâte est prête à être farcie, placez le disque dans votre main, déposez la farce au centre du cercle.

Avec l'autre main, pliez entre vos doigts les rebords du disque pour que petit à petit celui-ci se ferme autour de la farce.

Vous devez finir sur le dessus, en réalisant une twist qui joindra la pâte entre elle, et enfermera hermétiquement la farce dans le petit pain.

Reposez le pain farci sur son carré de papier cuisson.

### La farce de canard

Faites revenir à la poêle le canard effiloché ainsi que les shiitaké, poivrez, ajoutez le sirop d'érable et la sauce soya. Continuez la cuisson 3 à 4 minutes.

Dans un bol (saladier), réunir tous les ingrédients, ajoutez tous les assaisonnements, rectifiez en sel et poivre.

Il ne vous reste plus qu'à remplir vos petits pains Bao.

### Cuisson vapeur

Placez le panier en bambou sur une casserole d'eau frémissante (assurez-vous que le panier recouvre bien la casserole, ce dernier ne doit pas être en contact direct avec l'eau chaude).

Déposez ensuite les petits pains farcis (avec le papier cuisson sous chaque petits pains) à l'intérieur du panier, refermez avec le couvercle en bambou.

Laissez cuire 8 à 10 minutes, les sortir délicatement (attention c'est très chaud).

Il ne vous reste plus qu'à servir, accompagnez-les d'une salade de légumes ou feuille de salade.

**Bon appétit!**