

Chao pao



Les ingrédients pour 10 chao pao:

- 500 g de farine
- 300 ml d'eau
- 20 g de levure de boulanger fraîche (ou un sachet de levure de boulanger sèche à réactiver 15 minutes dans de l'eau tiède)
- 1 CàS de sucre
- 1 CàS d'huile
- 2 cuisses de poulet désossées (ou du blanc si vous préférez)
- 1 oignon
- 1/2 botte d'oignons verts
- 1/2 boîte de water chesnut
- 2 saucisses chinoises (ou saucisses fumées si vous ne trouvez pas de saucisses chinoises)
- 5 shiitake (ou autres champignons si vous préférez)
- 2 CàS sauce soja
- 3 CàS de sauce d'huitre

La recette:

Dans le bol de votre MAP, mettez l'eau, le sucre, l'huile, la farine et la levure et lancez le programme pâte.

(Ou si vous n'avez pas de MAP, dans un saladier, mélangez ces mêmes ingrédients, bien pétrir et verser l'eau au fur et à mesure pour obtenir une pâte lisse.

Laissez reposer 1 heure pour qu'elle gonfle)

La pâte va au minimum doubler de volume.

Pendant ce temps, coupez le poulet en petits cubes, émincez l'oignon, hachez l'oignon vert et les water chesnut, coupez les saucisses et les shiitake en petits dés.

Faites revenir le tout dans un peu d'huile puis ajoutez la sauce soja et la sauce d'huitre, salez et poivrez.

Sur un plan de travail fariné, dégazez puis boulez la pâte. Divisez-la en 10 parts égales.

Aplatissez chaque morceau en un disque d'environ 12 cm de diamètre.

Pour chaque disque, placez 2 Càs de farce au centre et ramenez les bords vers le milieu.

Scellez parfaitement les chao pao et déposez chaque petits pains sur un papier de cuisson (coupé en carré) coté scellé sur le papier.

Laissez de nouveau gonfler une dizaine de minutes avant de passer à la cuisson.

Faites cuire 9 minutes à la vapeur avec une eau additionnée de 50 ml de vinaigre blanc pour blanchir les chao pao.

Une fois cuit, retirez votre panier vapeur du feu et laissez refroidir 5 minutes avant de mettre vos chao pao sur une assiette.