



Bao burger au boeuf 5 épices et sauce thaï

Entrée !
Plat

60 min

Ingrédients (pour 4 à 5 pains de taille moyenne) :

Pain BAO :

- 250 g de Mix Bao Burger + environ 50g pour le plan de travail
- 175 ml de lait ou d'eau
- 15g de sucre
- 1 c à café de sel
- 2 c à soupe d'huile
- 1 c à café de levure chimique
- 1 feuille de papier cuisson

Garniture :

- 400g à 500g de viande de boeuf hachée
- 1 oignon finement émincé

- 1 sachet de salade roquette
- 2 c à soupe de sauce soja
- 1 c à café de 5 épices
- sel
- poivre
- coriandre fraîche
- 1 sauce thaï selon votre envie à la mangue ou à l'ananas

Ustensiles

- Poêle anti-adhérente + couvercle
- Pinceau de cuisine

Préparation des pains Bao

Au robot :

Dans le bol du robot, verser le lait ou l'eau, l'huile le sel et le sucre.

Faire tiédir à 37°C.

Ajouter le mix Yep pour Bao burger. Insérer l'outil pétrin du robot.

Pétrir pendant 3 minutes à vitesse minimale et puis 2 minutes à vitesse 1 pour obtenir un mélange homogène.

A la main :

Tiédir l'eau ou le lait à 37°C. Ajouter l'huile, le sel et le sucre.

Bien mélanger.

Verser le mix Yep pour Bao Burger dans un saladier, faire un puits et verser le liquide tiédi.

Pétrir à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène (10 minutes environ).

Former une boule.

Laisser lever la pâte 45 à 60 min dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air, la pâte doit doubler de volume.



Pendant ce temps découper 4 ou 5 carrés de 8 cm de côté de papier de cuisson.
Placer la pâte sur un plan de travail fariné, ajouter la levure chimique.
Travailler la pâte avec des mains farinées et former un boudin de 5 cm d'épaisseur.
Couper le boudin en 4 ou 5 portions d'environ 100g.

Réalisation des Bao Burgers :

Fariner le plan de travail et façonner 4 à 5 boules. Déposer les sur un carré de papier de cuisson.
Laisser lever 30 minutes dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air.

Cuisson des Bao Burgers :

A la vapeur pour des bao burgers blancs:

Dans un cuiseur vapeur, remplir d'eau, ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
Déposer les Bao Burger en veillant à les espacer car les brioches vont encore légèrement gonfler,
cuire pendant 10 à 15 minutes. Sortir les Bao Burger.
Laisser refroidir sur une grille.
Ou au four traditionnel 10 à 15 min à 220°C pour des Bao burgers dorés.

Garniture :

Pendant la levée de la pâte, profitez-en pour préparer la garniture.
Hacher les oignons, mélanger le boeuf haché, les oignons, les 5 parfums et la sauce soja.
Saler et poivrer.
Former 4 steaks et réserver au frais.
Coupez les pains Bao en 2 et étaler sur chaque demi-Bao 1 à 2 c à c de sauce thaï. Mettre de la roquette sur 4 demi Bao.
Cuire les steaks dans une poêle bien chaude avec un peu de matière grasse, les déposer sur la roquette, ajouter des feuilles de coriandre, terminer par un demi-Bao. Servez chaud. Vous pouvez accompagner ce délicieux BB yep de frites de patates douces.

Commandez en ligne ou consultez la liste de nos points de vente sur

www.yepityourself.com