


BAO BUNS GARNIS DE POULET AU SÉSAME

Préparation	1h
Cuisson	20 min
Total	1h20
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

<u>Pour les bao buns</u>	10 g de gingembre
350 g de farine de blé	1 cuillère à soupe de sésame grillé
10 g de levure fraîche	3 cuillères à soupe de sauce Nuoc man
175 ml d'eau tiède	2 cuillères à café de sucre
1 cuillère à soupe de sucre	1 cuillère à café de miel
2 cuillères à soupe d'huile de colza	2 cuillères à soupe de jus d'orange
1 pincée de sel	1 cuillère à café d'ail granulé FUCHS
2 cuillères à café de sésame doré FUCHS	4 cuillères à soupe de sel
<u>Pour le kimchi</u>	<u>Pour le poulet au sésame</u>
750 g de chou chinois	400 g d'aiguillettes de poulet
3 carottes	1 œuf
2 oignons nouveaux	50 g de farine
1 oignon rouge	2 cuillères à soupe de sésame doré FUCHS
3 cuillères à soupe de vinaigre de riz	2 cuillères à soupe de chapelure
2 gousses d'ail	1 cuillère à soupe d'huile
	Sel Poivre

Préparation :

1. Pour les bao buns, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte levée homogène, puis la laisser reposer 30 minutes.



2. En parallèle, pour le kimchi, porter à ébullition 2 l d'eau avec 4 cuillères à soupe de sel dans un fait-tout. Tailler le chou chinois en lanières de 2 cm de large, les carottes en petits bâtonnets et les oignons nouveaux en fines rondelles. Mettre le tout dans une saladier, verser l'eau bouillante dessus, puis laisser reposer 5 minutes. Ensuite, égoutter dans une passoire, rincer à l'eau froide, puis remettre le tout dans la jatte. Ajouter 3 cuillères à soupe de vinaigre de riz et mélanger.
3. Couper en morceaux grossiers l'oignon, le gingembre et l'ail et les mettre dans un récipient. Ajouter la sauce nuoc mam, le sucre, le miel et le jus d'orange et réduire en purée très fine au mixeur ou à défaut à l'aide d'une fourchette. Incorporer ensuite 1 cuillère à café d'ail grillé FUCHS et de sésame, puis verser la sauce sur le chou chinois et mélanger.
4. Pour la confection des bao buns, abaisser la pâte à 0,5 cm d'épaisseur entre deux feuilles de papier cuisson, couvrir et laisser reposer encore 15 minutes. Prélever des disques à l'aide d'un emporte-pièce et les déposer sur du papier cuisson. Ensuite, plier les disques en deux de façon à former des demi-lunes. Insérer une feuille de papier cuisson entre les deux morceaux pour ne pas que la pâte se colle à la cuisson car nous allons devoir les garnir.
5. Cuire les demi-lunes à la vapeur environ 10-13 minutes. Soit dans une casserole avec un panier vapeur, soit dans un robot Thermomix, soit dans un cuiseur vapeur. Après la cuisson, laisser refroidir les petits pains sur une grille.
6. Parer les aiguillettes de poulet, les saler, les poivrer et les passer dans la farine. Éliminer le surplus de farine, puis passer les aiguillettes dans un œuf battu. Mélanger la chapelure et le sésame, puis y passer les morceaux de poulet et les faire dorer à l'huile dans une poêle.
7. Pour terminer, garnir les petits pains de poulet et de kimchi. Accompagner d'une salade de jeunes pousses. Bon appétit.

