

GUA BAO AUX CHAMPIGNONS

V

Le gua bao est ce petit pain incontournable de la street food taïwanaise, ergonomiquement conçu pour être mangé. Il tient bien dans le creux de la main, sa pâte moelleuse épouse parfaitement les doigts, et avec sa forme en demi-lune, il glisse dans la bouche comme une lettre à la poste.

Note : vous aurez besoin d'un panier vapeur. Les paniers en bambou, bon marché, sont parfaits.

Pour 10 gua bao

Pour la pâte

375 g de farine + pour saupoudrer
1 c. à c. de levure boulangère déshydratée
2 c. à s. de sucre en poudre
½ c. à c. de sel
1 ¼ c. à c. de levure chimique
22 cl d'eau tiède
Huile de colza

Pour le pickle de concombre

10 cl de vinaigre de riz
½ concombre, coupé en deux, épépiné et coupé en fines rondelles

Pour la garniture aux champignons

6 c. à s. de sauce soja claire
4 c. à s. de beurre de cacahuètes
8 c. à c. de vinaigre de riz
4 gousses d'ail écrasées
4 c. à c. d'huile de sésame
2 c. à s. d'huile de colza
600 g de pleurotes ou de champignons shiitake, finement émincés
1 poignée de cacahuètes salées, en poudre ou finement hachées

Commencez par préparer la pâte. Mélangez tous les ingrédients secs dans un saladier, versez l'eau peu à peu puis, à la main, rassemblez la pâte en boule (la consistance doit être collante). Déposez-la sur un plan de travail fariné et pétrissez-la pendant 5 min, jusqu'à ce qu'elle soit homogène et élastique. Placez-la dans un saladier huilé. Recouvrez d'un torchon et laissez doubler la pâte de volume dans un endroit chaud, entre 1h et 1h30.

Pendant ce temps, versez le vinaigre prévu pour le pickle dans une petite casserole, avec 3 c. à s. d'eau. Portez à faible ébullition, puis versez dans un bol, ajoutez les rondelles de concombre, et laissez refroidir.

Transférez la pâte sur votre plan de travail fariné, pétrissez-la pendant 1 min pour chasser les bulles d'air, puis divisez-la en 10 portions de taille égale. Aplatissez une portion en un disque de 1cm d'épaisseur, et appliquez un peu d'huile sur une moitié de pâte à l'aide d'un pinceau. Repliez la pâte pour former une demi-lune, et placez-la sur un petit carré de papier cuisson déposé sur un plateau. Répétez l'opération avec le reste de pâte, couvrez ensuite le plateau avec un torchon, sans serrer, et laissez lever encore 30 min.

Pour la garniture, dans un petit saladier, mélangez au fouet la sauce soja, le beurre de cacahuètes, le vinaigre de riz, l'ail écrasé et l'huile de sésame. Dans une poêle, faites chauffer l'huile de colza sur feu vif, puis faites revenir les champignons pendant 6 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et un peu dorés sur les bords. Incorporez la sauce, mélangez pour bien enrober les champignons et réduisez sur feu moyen. Faites cuire 5 min, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la sauce réduise et soit plus foncée.

Pour faire cuire les baos, placez un panier vapeur au-dessus d'une casserole d'eau frémissante. Déposez les baos, toujours sur leur papier cuisson, dans le panier vapeur. Procédez par lots, en veillant à ce qu'ils soient bien espacés. Couvrez et faites cuire 8 min.

Une fois la cuisson terminée, garnissez chaque bao d'une généreuse cuillerée de champignons, de 3 ou 4 rondelles de concombre et, pour la note croquante, de quelques cacahuètes hachées.



CROQUETTES DE PATATE DOUCE et mayonnaise au kimchi

OV

On dit qu'il ne faut jamais mélanger deux ingrédients sucrés en cuisine, comme la patate douce et le maïs, trop doux pour bien s'accorder. Ici, je vous prouve le contraire ! Dans ces croquettes savoureuses, ils sont en quelque sorte la musique sur laquelle la chaleur du piment vert et l'onctuosité acidulée de la mayonnaise viennent chanter leurs délicieuses notes.

Note : vérifiez que la composition du kimchi convienne à une alimentation vegan. Vous aurez besoin d'un robot ou d'un mixeur plongeant pour cette recette.

Pour 4 personnes

Pour les croquettes de patate douce

400 g de patates douces (environ 2 patates douces de taille moyenne)

1 piment vert thaï, très finement émincé

100 g de maïs en conserve, égoutté

Une poignée de coriandre fraîche, ciselée + pour servir

½ c. à c. de sel

1 grosse gousse d'ail écrasée

3 cébettes, finement émincées

Huile de colza

Pour la mayonnaise au kimchi

50 g de kimchi

100 g de mayonnaise (ou de mayo vegan – voir page 255)

Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).

Pelez les patates douces et coupez-les en morceaux de 3 cm d'épaisseur. Placez-les ensuite sur une plaque de cuisson et enfournez pour 25 à 30 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et qu'on y enfonce facilement la lame d'un couteau. Laissez-les refroidir, puis déposez-les dans un saladier et écrasez-les à la fourchette, jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.

Pendant ce temps, préparez la mayonnaise au kimchi en mixant les deux ingrédients ensemble. Vous pouvez le faire dans le petit bol d'un robot ménager ou à l'aide d'un mixeur plongeant. Raclez le bol du robot, transférez la mayonnaise dans un ramequin de service et réservez.

Pour préparer les croquettes, ajoutez le piment émincé, le maïs, la coriandre ciselée, le sel, l'ail écrasé et les cébettes émincées aux patates douces écrasées et mélangez bien avec vos mains. Faites une boule avec le mélange. Coupez la boule en deux, puis coupez chaque boule en 4 portions, de façon à obtenir 8 portions de taille égale. Faites rouler une portion entre vos mains pour former une boulette, puis aplatissez-la en un disque de 1cm d'épaisseur. Déposez-la dans une assiette, et façonnez le reste de la préparation de la même manière.

Pour la cuisson, faites chauffer sur feu moyen à vif un filet d'huile dans une grande poêle antiadhésive. Lorsque c'est chaud, déposez 4 croquettes dans la poêle (ou autant que celle-ci peut en contenir) et faites-les revenir 5 min, en les retournant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées de chaque côté (vous pourrez les conserver au chaud sur un plateau au four, à 100°C-th. 3-4).

Au moment de déguster, déposez deux croquettes sur chaque assiette, parsemez de coriandre et servez avec la mayonnaise au kimchi.

