

PAIN VAPEUR

Futur allié des personnes souffrant de problèmes en bouche grâce à son moelleux, l'essayer c'est l'adopter !



Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 10 min - Temps de repos : 1 h

Ingrédients (4 personnes)

- 300 g de farine
- 3-4 ciboules chinoises (ciboulette à défaut)
- 160 g d'eau
- 2 c. à c de levure chimique
- 2 c. à c de levure de boulanger
- 3 c. à c. de sucre
- huile d'olive
- sel

Préparation

Couper très finement les ciboules chinoises et réserver au frais le temps de préparer le reste de la recette.

Pétrir au batteur l'eau, la farine, la levure chimique, la levure fraîche, le sel et le sucre 3 minutes dans un 1er temps puis 7-8 minutes dans un 2ème temps

Couper la boule de pâte en deux. Fariner le plan de travail et étaler une boule de pâte en un rectangle d'épaisseur assez fine. Passer de l'huile au pinceau sur toute la surface.

Saler toute la surface avec quelques pincées de sel. Parsemer de ciboule hachée. Puis enrôler le rectangle sur lui-même en s'assurant que le rouleau soit bien uniforme (il ne doit pas y avoir de spirales sur les côtés). On obtient alors un boudin de pâte. Couper le boudin en 6 ou 7 tranches. Prendre une tranche et placer une baguette sur sa surface, en longueur. Puis écraser fermement la baguette!

Retirer délicatement la baguette en la tirant sur le côté. Retourner la pâte obtenue. Puis l'enrouler autour de la baguette. On obtient alors ce petit pain très caractéristique. Retirer la baguette latéralement, puis écraser le centre pour aplatir le pain. Faire la même chose avec le reste de pâte. Mettre les pains dans un panier vapeur. Et laisser gonfler pendant une bonne heure dans un endroit humide et tiède.

Faire cuire 8 à 10 minutes à la vapeur.