

Petits pains Bao fourrés aux légumes et aux champignons

durée totale **100 min.** 20 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson 60 min. temps de repos

Données nutritionnelles (par portion):
1.624 kJ / 388 kcal

Matières grasses: **10,7 g** Protéines: **13,1 g**
Glucides: **61 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

150 g	de farine
1,5 càc	de levure instantanée
1 càc	de sucre
100 ml	d'eau tiède
20 g	de champignons shiitake séchés
100 g	de pak choi
1	carotte
1	poivron jaune
1	gousse d'ail
2 càs	<u>Huile de sésame grillée Kikkoman</u>
4 càs	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
2 càs	d'huile
250 ml	d'eau
1 càs	<u>Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman</u>
1 càs	de graines de sésame
1	oignon vert

PRÉPARATION

Étape 1

150 g de farine - **1,5 càc** de levure instantanée - **1 càc** de sucre - **100 ml** d'eau tiède

Placer la farine, la levure instantanée et le sucre dans un bol. Bien mélanger et ajouter l'eau tiède. Remuer et pétrir la pâte.

Couvrir ensuite votre pâte et la laisser lever dans un endroit chaud.

Étape 2

20 g de champignons shiitake séchés - **100 g** de chou pak choi - **1** carotte - **1** poivron jaune - **1** gousse d'ail - **2 càs** Huile de sésame grillée Kikkoman **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Faire tremper les champignons dans de l'eau chaude et laisser reposer pendant 15 minutes. Hacher ensuite le pak choi. Râper la carotte avec une râpe large et hacher finement le poivron et l'ail. Faire sauter les légumes dans l'huile de sésame Kikkoman, puis ajouter les champignons hachés et la sauce soja Kikkoman. Faire frire pendant quelques minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Réserver le temps qu'ils refroidissent.

Étape 3

Diviser la pâte préparée à l'étape 1 en 6 parts égales et former une petite boule pour chacune d'elles. Étaler comme un disque plat. Placer la farce de l'étape 2 sur chaque disque et sceller les bords pour former une poche.

Étape 4

2 càs soupe d'huile - **250 ml** d'eau

Chauffer l'huile dans une poêle, faire légèrement dorer les petits pains des deux côtés avant de faire cuire à la vapeur pendant 5 à 7 minutes.

Étape 5

3 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

- **1 càs** Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman - **1**

càs de graines de sésame - **1** oignon de printemps

Couper l'oignon vert en fines rondelles. Mélanger la sauce soja Kikkoman avec la sauce Chili pour

Kimchi Kikkoman et servir les petits pains avec la

sauce. Saupoudrer de graines de sésame et garnir avec l'oignon vert haché.