

Bao vapeur au fenouil braisé, sauce à l'ail confit

Ingrédients pour la **pâte à bao**
(30 baos, 3 par personne) :

- Ingrédients secs :
 - 550 g de farine T55
 - 10 g de levure boulangère sèche (instantanée)
 - 45 g de sucre blanc
 - 3 g de sel
 - 18 g de levure chimique
- Ingrédients liquides :
 - 30 ml d'huile végétale (tournesol...)
 - 60 ml de lait
 - 200 ml d'eau (200 à 250 ml d'eau, à adapter selon l'humidité de l'environnement)

Ingrédients pour la **farce des baos** :

- 4 fenouils
- 4 oranges
- 40 ml d'huile d'olive
- 100 ml d'eau
- sel, poivre



Ingrédients pour la **sauce** :

- Ail confit :
 - 3 têtes d'ail
 - Huile d'olive
 - 3 branches de romarin
 - 10 g de sel
 - 15 graines de poivre
- Pour la sauce :
 - 10 gousses d'ail confit
 - 100 g de yaourt nature
 - 2 càs d'huile d'olive
 - 1 càs de vinaigre
 - Sel, poivre

Préparation du fenouil braisé à l'orange :

- Laver et émincer le fenouil.
- Faire dorer le fenouil avec de l'huile d'olive dans une casserole ou une cocotte en fonte. Assaisonner.
- Une fois coloré, ajouter le zeste d'une orange, le jus des 4 oranges et l'eau.
- Couvrir et faire cuire à feu doux pendant environ 20 minutes.
- Débarrasser le fenouil et faire réduire le jus de cuisson comme un sirop. Incorporer au fenouil et réserver.

Préparation de la sauce à l'ail confit :

- Détacher les gousses d'ail, conserver les grosses et réserver les petites pour un autre usage. Conserver une fine couche de peau pour les protéger (ail "en chemise").

- Mettre en casserole de taille adaptée avec aromates et assaisonnement, couvrir d'huile à hauteur. Chauffer sur le feu jusqu'à température (60 à 80°C), puis terminer la cuisson au four préchauffé à 80°C pendant 45 à 60 minutes.
- Laisser refroidir.
- Réserver les gousses d'ail à l'abri de l'air : les mettre en bocal et recouvrir de l'huile que vous aurez filtrée.
- Pour la sauce : peler 10 gousses d'ail confit, et mixer tous les ingrédients dans un blender.

Préparation des baos :

- Mélanger tous les ingrédients secs ensemble dans le bol du robot, puis les ingrédients liquides dans un autre bol.
- Incorporer progressivement les ingrédients liquides dans le bol du robot tout en pétrissant. Pétrir la pâte pendant minimum 5 minutes à vitesse moyenne pour développer le gluten. Ajouter de l'eau si nécessaire. La pâte doit être élastique (signe que le gluten s'est bien développé), mais pas collante sous le doigt.
- Former une boule, la badigeonner avec un peu d'huile. Laisser reposer dans un bol, couvert d'un linge à température ambiante pendant 1h à 1h30. Si la température de la pièce est fraîche, mettre le bol dans le four préchauffé 10 minutes à 50 degrés. Il faut que la pâte ait doublé de volume.
- Une fois la pâte levée, il est temps de former les baos :
 - Diviser la pâte en 30 portions (peser la pâte et prélever les quantités en les pesant - Avec 200 ml d'eau ajouté pour faire la pâte, cela correspond à environ 60 g).
 - A l'aide d'un rouleau pâtissier, abaisser les boules de pâte en disques d'un 1/2 centimètre d'épaisseur.
 - Déposer la farce, et refermer les baos. Si cela vous semble trop compliqué, vous pouvez ne pas faire les plis, juste rassembler les bords de la pâte et la pincer pour la fermer.
- Cuisson, 2 possibilités :
 - Comme des gyozas (comme sur la photo) : Huiler une poêle et faire cuire les baos quelques minutes en les espaçant (ils vont gonfler). Lorsque la face en contact avec la poêle commence à dorer, ajouter un peu d'eau et cuire à couvert jusqu'à évaporation de l'eau (environ 8 minutes). Ajouter un peu d'eau si besoin. Ils sont cuits lorsqu'ils ne collent plus au doigt.
 - Vapeur : Déposer les baos dans des paniers en bambou en les espaçant, sur une feuille de papier cuisson. Les cuire environ 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils ne collent plus au doigt (ils seront bien moelleux !).

Servir de suite accompagnés de la sauce et d'une salade de crudités.