

INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

PAIN BAO

- Farine T45 : 500 g
- Sucre : 60 g
- Lait entier : 260 g
- Huile neutre : 40 g
- Levure boulangère sèche : 7 g
- Levure chimique : 5 g
- Sel fin : 5 g

CANARD CONFIT

- Cuisses de canard : 4 pièces (≈ 1,2 kg)
- Graisse de canard : 1,2 à 1,5 kg
- Ail : 20 g
- Thym frais : 5 g
- Laurier : 2 feuilles
- Gros sel : 20 g
- Poivre noir en grains : 5 g

LAQUE MISO

- Miso blanc : 60 g
- Miel : 40 g
- Vinaigre de cidre : 25 g
- Beurre doux : 40 g
- Poivre noir en grains : 5 g

OIGNONS MISO

- Oignons jaunes émincés : 400 g
- Huile neutre : 20 g
- Miso blanc : 25 g
- Vinaigre de cidre : 20 g
- Sucre : 10 g
- Eau : 30 g

PICKLES

- Pomme Granny ou chou blanc : 300 g
- Vinaigre de riz : 120 g
- Sucre : 45 g
- Sel : 6 g

MONTAGE

- Tomme de brebis râpée fin : 200 g



TRANSGOURMET

BAO CANARD CONFIT, TOMME DE BREBIS, OIGNONS MISO

PAIN BAO

Mélanger la farine, le sucre, le sel, les levures dans la cuve du batteur. Ajouter le lait tiède et l'huile, puis pétrir pendant 8 à 10 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse, souple et légèrement élastique. Couvrir et laisser pointer à température ambiante jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Dégazer la pâte, puis la diviser en pâtons de 60 g. Bouler chaque pâton, les étaler en forme ovale, badigeonner très légèrement d'huile et replier en deux en intercalant un papier cuisson. Laisser pousser une seconde fois jusqu'à ce que les baos soient gonflés mais encore toniques.

Cuire à la vapeur, eau déjà bouillante, pendant 8 à 10 minutes sans jamais ouvrir le couvercle. À la fin de la cuisson, laisser reposer 2 à 3 minutes hors feu, couvercle fermé, afin d'éviter l'affaissement. Réserver chaud ou refroidir pour stockage.

Recette réalisée par
RAPHAEL MARQUES

Chef au Tiger Club

376 Avenue du Touring Club
40150 Soorts-Hossegor

CANARD CONFIT

Assaisonner les cuisses avec le sel, le poivre, l'ail et les aromates. Les placer dans un récipient et les couvrir entièrement de graisse de canard. Cuire au four à 130 °C pendant 2 h 30 à 3 h, jusqu'à ce que la chair soit fondante et se détache facilement de l'os. Laisser refroidir dans la graisse, puis effiloche le canard à froid. Retirer les os, la peau et l'excès de gras. Conserver filmé au frais.

LAQUE MISO

Mettre le miso, le miel et le vinaigre de cidre dans une petite casserole. Chauffer doucement en mélangeant afin d'obtenir une base homogène, sans jamais faire bouillir pour éviter l'amertume. Hors du feu, incorporer le beurre coupé en morceaux en fouettant, jusqu'à obtenir une laque brillante et nappante. Réserver tiède.

OIGNONS MISO

Faire suer les oignons doucement dans l'huile jusqu'à obtenir une compotée fondante et légèrement colorée. Ajouter le sucre et laisser caraméliser légèrement. Déglacer avec le vinaigre et l'eau, puis retirer du feu.

Incorporer le miso hors cuisson afin de préserver son umami et éviter toute amertume. Réserver.

PICKLES

Porter à ébullition le vinaigre de riz, le sucre et le sel. Verser chaud sur la pomme ou le chou finement taillé. Laisser refroidir puis réserver au frais au minimum 30 minutes, idéalement plusieurs heures, afin de développer l'acidité.

MONTAGE

Faire chauffer une poêle avec un peu de graisse de canard et y snacker l'effiloché afin de créer du croustillant. Lorsque le canard est bien chaud, baisser le feu et ajouter la laque miso. Mélanger rapidement pour enrober sans cuire la laque. Hors du feu, ajouter immédiatement la tomme de brebis râpée afin qu'elle fonde par la chaleur résiduelle. Réchauffer les baos à la vapeur. Garnir chaque bao d'oignons miso, de canard laqué au fromage de brebis râpé fin, puis terminer par les pickles et les herbes fraîches. Servir immédiatement.



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7
d'où vous voulez avec l'appli mobile Transgourmet

www.transgourmet.fr