Bao buns de jarret braisé au miel et à la bière

Durée totale: 6 h

Temps actif: 30 min

Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

Jarret de porc braisé à la bière et au miel

4 morceau	jarrets de porc de kuro
1	oignon
1	ail
2	carottes
1 brin	romarin
4 dl	bière brune
4 dl	eau
2 cs	miel
1 cc	grains de poivre
	sel, huile de colza HOLL ou saindoux

Bao buns

250 g	farine blanche
10 g	levure fraîche
10 g	sucre
100 ml	eau tiède
40 ml	purée de noix de coco
1 cs	huile d’arachide
0.5 cc	sel

Préparation

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

959	kcal
80 g	de protéines
58 g	de glucides
42 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Viande Suisse

Mon choix.

1 **Jarret de porc braisé à la bière et au miel**

Saler les jarrets de porc et les faire rôtir pendant environ 10 minutes au milieu du four à 240° C, en les retournant de temps en temps. Ajouter ensuite l'oignon, l'ail, la carotte et le romarin et faire revenir brièvement.

2 Réduire la chaleur à 180° C et déglacer avec la bière et l'eau. Incorporer le miel et ajouter les grains de poivre.

3 Couvrir et faire braiser pendant 2 heures, en tournant de temps en temps les jarrets, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

4 Sortir les jarrets. Passer le liquide au tamis, laisser réduire et rectifier l'assaisonnement. On peut également y ajouter un peu de miel ou de bière si nécessaire.

5 Détacher la viande des jarrets et la mélanger à la sauce réduite. En farcir les bao buns et les garnir selon ses goûts.

6 **Bao buns**

Mettre la farine dans un bol, faire un puits au milieu et y émietter la levure. Ajouter la moitié du sucre et la moitié de l'eau, puis mélanger avec un peu de farine jusqu'à ce que la levure soit dissoute. Laisser reposer 15 minutes à couvert.

7 Pétrir la pâte avec le reste des ingrédients dans un mélangeur pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse et forme une boule. Remettre la pâte dans le bol et laisser lever à couvert pendant 2 heures, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

8 Retirer la pâte du bol, la pétrir brièvement et la laisser lever quelques minutes. Diviser la pâte en 8 morceaux égaux et former à nouveau une boule avec chacun d'eux. Laisser reposer pendant 5 minutes supplémentaires, puis étaler avec la paume de la main ou un rouleau à pâtisserie en galettes ovales d'environ 5 millimètres d'épaisseur.

9 Badigeonner d'huile le dessus des ovales de pâte et les plier pour créer des petites poches. Sur un plan de travail fariné, laisser reposer les poches à couvert pendant encore 30 minutes.

10 Faire cuire les petits pains à la vapeur dans un panier en bambou sur du papier sulfurisé pendant 15 minutes. Laisser refroidir un peu pour les farcir plus tard.