

Buns farcis aux légumes et au lard

pour env. 8 buns

Pâte

125 g de farine pour tresse ou de farine blanche
1 pincée de sel
1/2 c. à café de sucre
3/4 de c. à café de levure séchée
20 g de beurre ou de margarine mous
env. 3/4 de dl d'eau chaude

mélanger le tout dans une terrine

ajouter, travailler en une pâte molle et lisse, couvrir et laisser lever env. 1 heure à température ambiante

Farce

2 tranches de lard maigre, en lanières d'env. 1 cm de large
1/2 oignon primeur, avec les fanes, en fines lanières
1/4 de poivron rouge, en petits dés
50 g de chou chinois (côtes rabotées), en fines lanières
1 c. à café de gingembre frais, finement haché
1 c. à soupe de sauce de soja foncée (dark) ajouter, laisser refroidir
quelques feuilles de chou chinois répartir dans de petits paniers en bambou

sauter env. 2 min dans un wok chaud ou une grande poêle à frire en remuant

Façonnage: voir les illustrations 1 à 3, en bas.

Préparation: remplir une casserole d'env. 1 cm d'eau, porter à ébullition. Placer les paniers à l'intérieur, étuver env. 30 min à petit feu et à couvert. Changer la position des paniers; chacun devrait être env. 15 min directement au-dessus de la vapeur. Ajouter au besoin de l'eau bouillante.

Remarque: au lieu de paniers en bambou, utiliser 2 paniers-vapeur; il n'est pas nécessaire de les changer de place.

Comment déguster: tremper les buns dans la sauce de soja foncée (dark) et les manger à la main.

Se marie avec: tous les plats chinois.

Variante: remplacer la levure séchée par 5 g de levure fraîche.



Couper la pâte en deux, former des rouleaux de Ø env. 3 cm, couper ceux-ci en 4 morceaux et étaler en rondelles de Ø env. 9 cm.



Poser env. 1 c. à soupe de farce au milieu de chaque rondelle, relever le bord tout autour et coller.



Former des boulettes. Répartir celles-ci dans les petits paniers en bambou.