

Pain Bao



Ingrédients

Farine T45 ou 55 : 900 gr

(si pas de farine 45 ou 55, ajouter 1 cuillère à café de gluten)

Liquide (eau/lait) : 500 ml

Levure fraîche : 40 gr

Poudre à lever : 1 cuillère à café

Sel/poivre

Huile d'olive : 2 cuillère à soupe

Préparation :

Mélanger les ingrédients au robot 5 min à vitesse minimum et 5 min à vitesse supérieur.

Laisser reposer 20 min

Bouler à 30-40 gr et aplatir

Farcir et fermer

Laisser monter 15-25 min

Cuire vapeur 15 min

