

Intitulé du plat			Type de plat		
Pain à la vapeur torsadé, en boules,...					
Fiche technique de fabrication-bon économat.					
N° de référence				Nombre de couverts	
				10 pc	
Denrées	Unité	Qté	N°	Phases techniques	Temps
Farine	gr	200	1.1	<ul style="list-style-type: none"> Mélanger l'eau tiède avec la levure. Réserver 5 min environ. 	
Levure du boulanger	gr	10			
eau	cl	15	1.2	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser une fontaine avec la farine. Verser, incorporer le mélange eau-levure dans la farine. Pétrir la pâte pour la rendre lisse et homogène. 	
sel		pm			
<i>variantes</i>			1.3	<ul style="list-style-type: none"> Former une boule, couvrir d'un linge et lever +/- 1 h. La pâte double de volume. 	
Huile végétale ou de sésame	cl	5			
Epices à votre choix			1.4	<ul style="list-style-type: none"> Retravailler pour chasser les bulles. Abaisser la pâte à +/- 3 mm d'épaisseur, mettre une fine couche d'huile à l'aide d'un pinceau et/ou des fines herbes finement émincées 	
Fine herbes					
			1.5	<ul style="list-style-type: none"> Mettre un peu de sel et ajouter un peu d'épices en poudre de votre choix: poivre, poivre de Sichuan, coriandre, cumin, cannelle... 	
			1.6	<ul style="list-style-type: none"> Rouler la pâte, couper des morceaux (3-4 cm de largeur). 	
			1.7	<ul style="list-style-type: none"> Prendre un morceau, le mettre sur un autre, appuyer à l'aide d'une baguette au milieu. Ensuite, ramenez les deux bouts vers le centre. 	
			1.8	<ul style="list-style-type: none"> Mettre les pâtes crues sur un papier sulfurisé en prenant soin de les espacer. Laisser reposer 30 min. 	
			1.9	<ul style="list-style-type: none"> Cuire à la vapeur pendant +/- 15 min. 	
			1.10	<p>Remarque : La pâte peut être également dressée en boules ou</p>	
Schéma ou dessin ou photo					
					