

## Les Buns

J'ai trouvé une recette qui semble pas mal au poulet mais la recette classique du *nikuman* est composée de viande de porc hachée accommodée d'oignons, de pousses de bambous et de champignons.

Pâte à buns (repos : 2 heures)

- 300 g de farine de blé
- 50 g de farine de riz
- 1 sachet de levure boulangère sèche
- 20 cl de lait
- 70 g de sucre
- 3 cuillères à soupe d'huile

Garniture au poulet :

- 1 kg de blanc de poulet coupé en fines lanières
- 3 cc de sauce de soja
- 2 cc de sauce d'huîtres
- 4 cc rases de sucre
- 1 cc d'huile de sésame
- 4 cs de beurre de cacahuètes
- 3 cs de maïzena
- 2 cc de glutamate
- 2 échalotes
- 4 shiitakes en lanières très fines (réhydratés ¼ d'h dans de l'eau chaude)
- 1 pincée de champignons noirs en filaments (réhydratés ¼ d'h dans de l'eau chaude)
- Sel



Mélanger tous les ingrédients de la farce au poulet jusqu'à ce que tout soit parfaitement lié et que les très fines lanières de poulet soient bien enrobées du mélange. Couvrir et laisser mariner entre 1h (minimum) à une nuit.

Une fois le poulet suffisamment mariné, préparer la pâte. Dans un grand saladier, mélanger les deux farines puis verser le lait chaud tout doucement en mélangeant délicatement avec les doigts. Travailler la pâte jusqu'à obtenir une boule, l'enrober de farine (pour éviter qu'elle ne colle au plat et favoriser son extraction plus tard) et laisser monter deux heures dans son saladier, recouvert d'un linge propre, dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air.

Une fois qu'elle a bien levé, l'étaler sur un plan de travail préalablement fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Avec un bol d'une quinzaine de centimètres de diamètre, découper des cercles jusqu'à épuisement de la pâte. Poser chaque cercle dans la main, de manière à façonner un creux au niveau de la paume. Déposer une bonne cuillère à soupe de farce à l'intérieur de ce creux puis replier la paume de la main pour enfoncer l'ensemble et avec l'autre main, replier les bords du cercle de pâte vers le haut pour les souder entre eux. Faire une sorte de « tourbillon » au moment de fermer la briochette pour bien la sceller. Ne pas trop remplir la pâte de farce car elle pourrait s'ouvrir en cours de cuisson. Procéder ainsi avec chaque boule de pâte. Déposer les boules de pâte farcies sur un torchon, bien couvert, pour que les boules ne se dessèchent pas.

Faire chauffer un cuit vapeur (en bambou) ou sur un wok d'eau bouillante. Les déposer sur un carré de papier sulfurisé afin qu'elles n'adhèrent pas au cuit-vapeur pendant la cuisson. Bien les espacer dans le cuit-vapeur car elles gonflent à la cuisson. Fermer le couvercle et laisser cuire à toute vapeur pendant 10 à 20 minutes. Ne pas ouvrir le couvercle avant.

Les briochettes devront être joliment gonflées, la texture de la pâte sera moelleuse au toucher et brillante. Ne pas « sur-cuire » les briochettes pour ne pas les dessécher.

Servir les buns sans attendre, très chaud avec une coupelle de sauce soja.