

Banh Tieu - Beignet vietnamien au sésame

Ingrédients (pour 8 beignets):

265g de farine à pain
145ml d'eau
85g de sucre
7g de levure instantanée
4g de poudre à pâte
4g de sel
10ml d'huile végétale
Graines de sésame
Huile pour friture

Étapes:

Dans un mélangeur Kitchenaid (ou un gros bol), mélanger la farine, le sucre, la levure instantanée, la poudre à pâte et le sel.

Faire un puit au milieu de la farine et verser 145ml d'eau au milieu. Mélanger à la farine.

Quand la farine et l'eau sont grossièrement combinés, ajouter l'huile végétale et pétrir. Si vous utilisez le Kitchenaid, pétrir à la vitesse 4 pendant 8 minutes. Si vous pétrissez à la main, pétrissez pendant 10-12 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne collant.

Quand la pâte est pétrie, formez une boule et mettez dans un bol graissé d'huile végétale. Couvrir d'une pellicule de plastique.

Mettre le bol dans un four éteint et ouvrir la lumière pour ajouter un peu de chaleur. Ajouter un gros bol d'eau bouillante dans le four, qui aidera à garder la chaleur et faire monter la pâte. Vous devez attendre que votre pâte double de grosseur et cela peut prendre entre 1 heure et 2 heures.

Quand la pâte a doublé de grosseur, sortez-la du bol et pétrir pendant 30-60 secondes pour sortir l'air. Diviser la pâte en 8 portions égales, puis former une petite boule avec chacune. Couvrir d'une pellicule de plastique pour éviter qu'elles s'assèchent.

Prendre une boule et la tremper dans les graines de sésame de tous les côtés. Presser les graines de sésame afin de les faire entrer dans la pâte, tout en formant un disque. Répéter cette étape pour chaque boule de pâte. Quand toutes les boules de pâte ont toutes des graines de sésame, les laisser reposer pour 20 minutes.

Faire chauffer l'huile à 320°F à 350°F.

Pendant que l'huile chauffe, aplatissez les boules de pâte avec un rouleau à pâte. Vous devez essayer d'avoir des disques de pâte de 5mm environ.

Un morceau de pâte commencera à gonfler et remontera à la surface. À ce moment, il faudra retourner la pâte à chaque 2-3 secondes pour lui permettre de gonfler. Quand la pâte a gonflé à son maximum, on peut arrêter de tourner aussi fréquemment, on laisse la pâte brunir tranquillement des 2 côtés. Chaque beignet prend au total 1,5 minutes à 2 minutes de cuisson.

Retirer de l'huile et mettre sur une feuille d'essuie-tout. Répéter pour toutes les boules de pâtes.