



BOL CORÉEN AU BŒUF BULGOGI

avec sésame grillé

ÉPICÉE

PRONTO



BONJOUR GOCHUJANG

Un condiment à base de piment fermenté au goût sucré, salé et épicé!

TEMPS: 30 MIN



Lanières de bœuf



Ail



Fécule de maïs



Haricots verts



Huile de sésame



Champignons
crémis



Graines
de sésame



Gingembre



Oignons verts



Vinaigre de riz



Sauce soja



Gochujang



Riz au jasmin

SORTEZ

- Tasses à mesurer
- Petits bols (2)
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Grand bol
- Sucre (2 c. à thé | 4 c. à thé)
- Casserole moyenne
- Grande poêle antiadhésive
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

• Lanières de bœuf	285 g		570 g
• Ail	6 g		12 g
• Féculé de maïs 9	1 c. à table		2 c. à table
• Haricots verts	170 g		340 g
• Huile de sésame 8	1 c. à table		2 c. à table
• Champignons créminis	227 g		454 g
• Graines de sésame 8	1 c. à table		2 c. à table
• Gingembre	30 g		60 g
• Oignons verts	2		4
• Vinaigre de riz	1 c. à table		2 c. à table
• Sauce soja 1,4	2 c. à table		4 c. à table
• Gochujang 1,4	1 c. à table		2 c. à table
• Riz au jasmin	¾ tasse		1 ½ tasse

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

0 Fish/Poisson	6 Mustard/Moutarde
1 Wheat/Blé	7 Peanut/Cacahuète
2 Milk/Lait	8 Sesame/Sésame
3 Egg/Oeuf	9 Sulphites/Sulfites
4 Soy/Soja	10 Crustacean/Crustacé
5 Tree Nut/Noix	11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.

BON DÉPART



Peler le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ½ tasse** d'eau (2 ½ tasses pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'ail. Peler, puis râper finement **1 c. à table** de **gingembre** (dbl pour 4 pers). Couper les **champignons** en quartiers. Émincer les **oignons verts**. Parer les **haricots**, puis les couper en deux. Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer.**



4 SAISIR LE BŒUF

Réserver le **sésame grillé** dans un petit bol. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **bœuf**. Poêler en remuant jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 4 à 6 min. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 71°C/160°F**) (**NOTE:** cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois!) Retirer la poêle du feu. Transférer le **bœuf** dans le grand bol de **marinade au gochujang.**

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | HelloFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca



2 CUIRE LE RIZ

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min. Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **graines de sésame**. Griller en remuant jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas les brûler!)



5 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **champignons** et les **haricots**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent et que les **haricots** soient légèrement croquants, de 7 à 8 min. Ajouter le **bœuf mariné** et le **mélange de féculé**. Porter à ébullition, puis baisser à feu moyen-doux. Mijoter en remuant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min. **Saler et poivrer.**



3 PRÉPARER LES SAUCES

Entre-temps, dans un grand bol, fouetter le **gingembre**, l'**ail**, la **sauce soja**, le **vinaigre de riz**, l'**huile de sésame**, le **gochujang** et **2 c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). Réserver. Dans un autre petit bol, fouetter **1 c. à thé** de **féculé de maïs** (doubler pour 4 pers) et **½ tasse** d'**eau froide** (doubler pour 4 pers). Réserver.



6 FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **riz** dans les bols et garnir de **bœuf**. Napper **du reste** de **sauce** (dans la poêle). Saupoudrer d'**oignons verts** et de **graines de sésame**.

ÉPOUSTOUFLANT!

Le sésame couronne parfaitement ce plat d'inspiration coréenne!