

Bol de riz style bibimbap et sauce sésame

avec Beyond Meat[®], courgette et carottes

VÉGÉ

Épicée

25 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!



Beyond Meat[®]



Riz au jasmin



Courgette



Carotte



Graines de sésame



Gochujang



Oignons verts



Sauce soja



Miel

BONJOUR BIBIMBAP

« Bibim » est un mot coréen voulant dire mélanger et « bap » signifie riz!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 2 c. à thé
- Très épicé : 3 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, tasses et cuillères à mesurer, bol moyen, épluche-légumes, casserole moyenne, papier parchemin, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Carotte	170 g	340 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gochujang 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer et faire la sauce

Porter à ébullition **1 ½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à couvert dans une casserole moyenne. Peler, puis couper les **carottes** en fines tranches de 0,5 cm (¼ po), puis les couper en julienne de 0,5 cm (¼ po). Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, mélanger **½ c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), la **moitié du miel**, la **moitié de la sauce soja** et **2 c. à thé de gochujang**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



Faire griller les graines de sésame

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (CONSEIL : Surveiller les graines de sésame pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire cuire le Beyond Meat®

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **Beyond Meat®**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes. ** Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **reste** de la **sauce soja** et le **reste du miel**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser la **courgette** et les **carottes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes.



Terminer et servir

Incorporer la **moitié** des **graines de sésame grillées** dans le bol moyen contenant la sauce. Saupoudrer le **reste** des **graines de sésame** sur les **légumes**. Séparer les grains de **riz** à la fourchette. **Saler**, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **Beyond Meat®** et de **légumes**. Arroser de **sauce piquante au sésame**, puis saupoudrer du **reste d'oignons verts**.

Le repas est prêt!