



# Bol de riz style bibimbap et sauce sésame épicée

avec Beyond Meat®, courgette et carottes

Végé

Épicée

25 minutes



Beyond Meat®



Riz au jasmin



Courgette



Carottes



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
Carottes	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

Dans une casserole moyenne, porter à ébullition **1 ½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). En attendant que l'eau bouille, peler les **carottes**. Les couper en tranches minces de 0,5 cm (¼ po), puis en juliennes 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

Pendant que les **légumes** rôtissent, 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

Pendant que le **riz** cuit, disposer les morceaux de **courgette** et de **carotte** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser 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 que les légumes soient légèrement crouquants.



## Terminer et servir

Incorporer la **moitié** des **graines de sésame** 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 parsemer du **reste des oignons verts**.

## Le repas est prêt!