

# Bol de riz style bibimbap et sauce sésame épicée avec Beyond Meat®, courgettes et carottes

Végé

Épicée

25 minutes



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.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, 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 🌶️	2 c. à soupe	4 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 rejoindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Préparer et faire la sauce

Ajouter **1 ½ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. En attendant que l'eau bouille, peler la **carotte**. La 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 la **moitié du miel**, la **moitié de la sauce soja** et le **gochujang**.



## 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 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. Poursuivre la cuisson 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**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



## 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) et bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



## Terminer et servir

Incorporer la **moitié des graines de sésame** dans le bol moyen contenant la **sauce**. Parsemer les **légumes** du **reste des graines de sésame**. 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 sésame épicée**, puis parsemer du **reste des oignons verts**.

**Le repas est prêt!**