

Bol style « bulgogi » aux champignons portobello avec légumes rôtis et sauce sésame épicée

Végé

Épicée

25 minutes



Champignons portobello



Champignons



Poivron



Ail



Gochujang



Miel



Riz à grains longs



Courgette



Oignons verts



Graines de sésame



Sauce soja

BONJOUR CHAMPIGNONS PORTOBELLO

Ces grands champignons sont en fait des creminis arrivés à maturité!

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, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Champignons portobello	2	4
Riz à grains longs	¾ tasse	1 ½ tasse
Champignons	113 g	227 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Oignons verts	2	4
Ail	6 g	12 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gochujang 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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

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

Ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. En attendant que l'eau bouille, hacher finement les **champignons**. Évider, puis couper le **poivron** en lanières 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**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger 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 que les graines de sésame 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 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire cuire les champignons style « bulgogi »

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter l'**ail** et poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. 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 **poivron** sur une plaque à cuisson, puis arroser de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. 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 petit bol contenant la **sauce épicée**. Parsemer les **légumes** du **reste** des **graines de sésame**. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, **saler**, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir des **champignons style « bulgogi »** et des **légumes**. Arroser de **sauce piquante au sésame**, puis parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!