

Bols de bœuf style bibimbap à la coréenne

avec courgettes, champignons et carottes

Épicée

30 minutes



Bœuf haché



Riz collant



Courgette



Champignons



Carotte, en juliennes



Oignon vert



Gingembre



Gousses d'ail



Gochujang



Vinaigre de riz



Sauce soja



Huile de sésame

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment coréenne fermentée possède des notes salées, sucrées et épicées particulières!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz collant	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Champignons	113 g	227 g
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Oignon vert	2	4
Gingembre	30 g	60 g
Gousses d'ail	2	4
Gochujang 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile de sésame	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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



1 Faire cuire le riz collant

- Ajouter le **riz** dans une casserole moyenne et le recouvrir d'**assez d'eau**.
- Avec les mains, faire tourner le **riz** pour le rincer. Égoutter l'eau trouble et remplir la casserole d'**eau froide**. Répéter jusqu'à ce que l'**eau égouttée** soit claire.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau fraîche** et **½ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux.
- Faire cuire le **riz** à couvert de 12 à 15 min ou jusqu'à ce qu'il soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. (**CONSEIL** : Réduire à feu doux si l'eau déborde en bouillonnant!)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver pendant 5 min.



4 Faire cuire les légumes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **carottes** et les **courgettes**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres, en remuant souvent. Transférer dans un bol moyen.
- Ajouter les **champignons** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle. Faire cuire de 3 à 5 min ou jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres, en remuant souvent. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **champignons** dans le bol contenant les **légumes**.



2 Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **champignons** en quatre.
- Émincer les **oignons verts**, en gardant les morceaux blancs et les morceaux verts séparés.
- Peler, puis émincer ou râper le **gingembre**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



5 Faire cuire le bœuf

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée, en le défaisant en morceaux**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter l'**ail** et le **gingembre**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dégager leur arôme, en remuant souvent.
- Retirer la poêle du feu, puis incorporer le **reste** de la **sauce soja**. **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Faire mariner les oignons et faire la sauce

- Mélanger dans un petit bol les **morceaux blancs des oignons verts**, le **vinaigre** et **une pincée de sel**. Réserver pour faire mariner.
- Dans un autre petit bol, mélanger le **gochujang**, l'**huile de sésame**, la **moitié de la sauce soja** et **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers.).



6 Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette et **saler**. Incorporer le **reste** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf**, de **légumes** et d'**oignons verts marinés**.
- Arroser d'**un filet de sauce au sésame**.

Le souper, c'est réglé!