

Bols de bœuf style bibimbap à la coréenne

avec courgettes, champignons et carottes

Épicée

30 minutes



Bœuf haché



Riz au jasmin



Courgette



Champignons



Carotte, en juliennes



Oignon vert



Gousses d'ail



Gochujang



Vinaigre de riz



Sauce soja



Huile de sésame

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment fermentée coréenne a des notes salées, sucrées et épicées distinctives!

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 au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Champignons	113 g	227 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Oignon vert	2	4
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

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

📱📧📷📺 @HelloFreshCA



1 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **carottes** et les **courgettes**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Transférer les **légumes** dans un bol moyen.
- Dans la poêle, ajouter les **champignons** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- 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** et séparer les morceaux verts des morceaux blancs.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.



5 Cuire le bœuf

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



3 Mariner les oignons et préparer la sauce

- Dans un petit bol, mélanger les **morceaux blancs des oignons verts**, le **vinaigre** et **une pincée de sel**. Laisser 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 la qté pour 4 pers.).



6 Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!