



Bols de bœuf et de porc façon bulgogi avec riz au beurre, maïs et mayo au gochujang

Familiale

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

○ Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Mélange de bœuf
et de porc hachés
250 g | 500 g



Sauce soya
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Oignon vert
2 | 4



Carotte, en
julienne
56 g | 113 g



Gousses d'ail
1 | 2



Maïs en grains
113 g | 227 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Gochujang
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Bébés épinards
28 g | 56 g

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz et le maïs

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **maïs**, mélanger et porter de nouveau à ébullition. 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts** et séparer les morceaux verts des morceaux blancs.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise** et la **moitié** du **gochujang** (toute la qté pour 4 pers.). **Salier**, au goût, puis bien mélanger.

3



Commencer le bulgogi

Changer | Dinde hachée

Changer | Beyond Meat®

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter l'**huile de sésame**, puis le **mélange de bœuf et le porc**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** et le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'ils perdent leur couleur rosée**.
- Conserver **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **gras** dans la poêle, puis égoutter et jeter l'excédent avec précaution.

4



Terminer le bulgogi

- Dans la poêle contenant le **bœuf et le porc**, ajouter les **carottes**, les **morceaux blancs** des **oignons verts** et l'**ail**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **sauce soya**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**, **½ tasse** (⅔ tasse) d'**eau** et les **épinards**.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **moitié** du **liquide** ait été absorbée.
- **Poivrer**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

5



Assaisonner le riz et servir

- Dans la casserole contenant le **riz** et le **maïs**, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Remuer jusqu'à ce qu'il fonde. **Poivrer**, au goût.
- Répartir le **riz au beurre** et le **maïs** dans les bols. Garnir de **bulgogi**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Couronner d'**un soupçon** de **mayo au gochujang**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

3 | Commencer le bulgogi

Changer | Dinde hachée

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire et la servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **mélange de bœuf et de porc****.

3 | Commencer le bulgogi

Changer | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **mélange de bœuf et de porc****.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.