

Bols de légumes épicés au gochujang style bibimbap avec riz au jasmin et œufs frits

Végé

Épicée

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter les poitrines de poulet, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Champignon portobello



Sauce soja



Sel d'ail



Œuf



Courgette



Gochujang



Carotte



Poitrines de poulet



Cassonade



Riz au jasmin



Sriracha



Huile de sésame



Oignon vert

D'abord

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

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Champignon portobello	2	4
Poitrines de poulet	2	4
Sauce soja	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Cassonade	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Œuf	2	4
Sriracha 🍷	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Courgette	200 g	400 g
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gochujang 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Carotte	170 g	170 g
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).

• 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.

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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Cuire le riz

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** et **¼ 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 moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer la sauce

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **gochujang**, la **cassonade**, la **sauce soja**, la **sriracha** et **1 c. à soupe d'eau tiède** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Réserver.

Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 5 à 7 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Retirer la poêle du feu. Réserver le **poulet** dans une assiette.



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler et couper les **carottes** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **champignons** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.

Après la préparation des **légumes**, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant un couteau parallèle à la planche à découper, trancher **chaque poitrine** en son centre et laisser 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. **Saler et poivrer** des deux côtés.



Frirer les œufs

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis craquer et ajouter **2 œufs** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les blancs d'œufs se figent**. (**REMARQUE** : Le jaune d'œuf sera encore coulant! Pour un œuf bien cuit, poursuivre la cuisson pendant 2 min!)
- Retirer la poêle du feu.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **champignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent.
- Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Transférer les **champignons** dans une assiette et couvrir pour garder au chaud.
- Dans la même poêle, ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis les **courgettes** et les **carottes**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans la même assiette que les **champignons**, puis couvrir pour garder au chaud.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **légumes**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce au gochujang**, au goût.
- Garnir d'**œufs frits**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Disposer le **poulet** sur le **riz**.