



Bols de riz épicés style bibimbap avec Beyond Meat®, courgettes et carottes

Végé

Rapido

Épicée

25 minutes



Beyond Meat®



Riz au jasmin



Courgette



Carotte



Graines de sésame



Gochujang



Oignon vert



Sauce soja



Miel



Sriracha

BONJOUR BIBIMBAP

« Bibim » est un mot coréen voulant dire « mélanger », et « bap » signifie « riz »!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, tamis

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Carotte	170 g	340 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gochujang 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha 🍷	2 c. à thé	4 c. à thé
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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire. Ajouter **1 tasse d'eau** et **⅛ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire griller les graines de sésame

Entre-temps, 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 qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de sésame pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



Préparer et faire la sauce

Entre-temps, peler, puis couper la **carotte** en tranches de 0,5 cm (¼ po), puis en juliennes de 0,5 cm (¼ po). Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, mélanger la **moitié** du **miel**, la **moitié** de la **sauce soja** et le **gochujang**.



Faire cuire le Beyond Meat®

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **Beyond Meat®**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit légèrement croustillant**. Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **reste** de la **sauce soja** et le **reste** du **miel**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Faire rôtir les légumes

Entre-temps, disposer les **courgettes** et les **carottes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. 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 bol moyen contenant la **sauce**. 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 de **Beyond Meat®** et de **légumes**. Arroser de **sauce sésame épicee**, puis de **sriracha**, au goût. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!