



Bols de riz épicé style bibimbap avec Beyond Meat[®], courgettes et carottes

Végé

Épicée

30 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, tamis, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

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

** 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



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



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. Griller de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



Préparer et faire la sauce

- Entre-temps, peler la **carotte** et la couper 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 le **gochujang**, la **moitié** du **miel** et la **moitié** de la **sauce soja**.



Cuire le Beyond Meat®

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **Beyond Meat®**. Cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit légèrement croustillant, en dé faisant les **galettes** en bouchées**.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **reste** de la **sauce soja** et le **reste** du **miel**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Rôtir les légumes

- Disposer les **courgettes** et les **carottes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min ou 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 le **reste** des **graines de sésame** sur les **légumes**.
- Séparer les **grains de riz** à la fourchette. **Salier**, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **Beyond Meat®** et de **légumes**. Arroser d'**un filet** de **sauce piquante au sésame**, puis d'**un filet** de **sriracha**, au goût.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!