

Bols de riz épicés style bibimbap

avec protéine à base de plantes, courgettes et carottes

Végé

Épicée

30 minutes



Galette à base de plantes



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
Galette à base de plantes	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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

📱 @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.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Griller les graines de sésame

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **graines de sésame** dans une assiette.



Préparer les légumes et mélanger la sauce

- Entre-temps, peler, puis couper la **carotte** en bâtonnets 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 la protéine à base de plantes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes**.
- Retirer du feu, puis ajouter le **reste** de la **sauce soja**, le **reste** du **miel** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **courgettes** et les **carottes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 9 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Terminer et servir

- Dans le bol moyen contenant la **sauce**, incorporer la **moitié** des **graines de sésame**.
- Parsemer les **légumes** du **reste** des **graines de sésame**.
- Séparer le **riz** à la fourchette. **Saler**, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **protéine à base de plantes** et de **légumes**. Arroser d'**un filet** de **sauce sésame épicée**, puis de **sriracha**, au goût.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!