

# Bols végés à la coréenne

avec protéines à base de plantes et radis marinés

Végé

Épicée

30 minutes



Émincé protéiné à base de plantes



Riz basmati



Mélange pour salade de chou



Radis



Oignon vert



Gousses d'ail



Sauce soja



Gochujang



Sauce au gingembre



Vinaigre de riz assaisonné



Huile de sésame

BONJOUR GOCHUJANG

*Cette pâte de piment coréenne a des notes salées, sucrées et épicées distinctives!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Émincé protéiné à base de plantes	200 g	400 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Radis	3	6
Oignon vert	1	2
Gousses d'ail	2	4
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gochujang 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au gingembre	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de riz assaisonné	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	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'app.

*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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ 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 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.



## Cuire le mélange pour salade de chou

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **mélange pour salade de chou**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ail**, la **moitié** de la **sauce soja** et la **moitié** de l'**huile de sésame**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer le **mélange pour salade de chou** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



## Préparer

- Entre-temps, couper les **radis** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes fines.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter le **gochujang** et la **moitié** de la **sauce au gingembre** (toute la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



## Cuire l'émincé protéiné

- Essuyer la poêle avec précaution.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis l'**émincé protéiné**. Cuire de 6 à 8 min, en retournant une ou deux fois, jusqu'à ce que l'**émincé protéiné** soit croustillant\*\*.
- Ajouter la **moitié** de la **sauce préparée** (celle de l'étape 2), le **reste** de la **sauce soja** et le **reste** de l'**huile de sésame**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



## Mariner les radis

- Dans une petite casserole, ajouter les **radis**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'eau** et **2 c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **radis** avec leur **marinade** dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.



## Terminer et servir

- Ajouter **1 c. à soupe de marinade** (doubler la qté pour 4 pers.) au **reste** de la **sauce préparée**. Bien mélanger.
- Égoutter les **radis marinés** et jeter le reste de la marinade.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir d'**émincé protéiné**, du **mélange pour salade de chou** et de **radis marinés**.
- Arroser du **reste** de la **sauce préparée** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.

**Le souper, c'est réglé!**