



TACOS DE BŒUF À LA CORÉENNE

avec légumes marinés et crème à l'oignon vert noirci

ÉPICÉ

PRONTO



BONJOUR GOCHUJANG

Une pâte de piments rouge salée et sucrée communément utilisée en cuisine coréenne

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 837



Boeuf à fondue



Ail



Oignon rouge, en tranches



Carotte, en juliennes



Laitue little gem



Sauce soja



Gochujang



Vinaigre de riz



Tortillas de blé, 15 cm (6 po)



Oignons verts



Crème sure



Graines de sésame

SORTEZ

- Cuillères à mesurer
- Bols moyens (2)
- Presse-ail
- Petits bols (2)
- Fouet
- Essuie-tout
- Grande poêle antiadhésive
- Sucre (1 c. à thé | 2 c. à thé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | | |
|--|--------------|--|---------------|
| • Bœuf à fondue | 285 g | | 570 g |
| • Ail | 10 g | | 20 g |
| • Oignon rouge, en tranches | 56 g | | 113 g |
| • Carotte, en juliennes | 56 g | | 113 g |
| • Laitue little gem | 100 g | | 200 g |
| • Sauce soja 1,4 | 1 c. à table | | 2 c. à table |
| • Gochujang 1,4 | 1 c. à table | | 2 c. à table |
| • Vinaigre de riz | 4 c. à table | | 8 c. à table |
| • Tortillas de blé, 15 cm (6 po) 1,4,9 | 6 | | 12 |
| • Oignons verts | 2 | | 4 |
| • Crème sure 2 | 6 c. à table | | 12 c. à table |
| • Graines de sésame 8 | ½ c. à table | | 1 c. à table |

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART



Si vous préférez vos tortillas chaudes, enveloppez-les dans un essuie-tout et faites-les chauffer 1 min au micro-ondes. À l'Étape 1, séparer les tranches de bœuf et les sécher avec un essuie-tout.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Émincer ou presser l'ail. Émincer la laitue. Émincer la partie verte des oignons verts. (Nous utiliserons le blanc entier à l'étape 4!) Sécher le bœuf avec un essuie-tout, puis couper les plus gros morceaux en deux (environ 5 cm de large, ou 2 po). (NOTE: lavez la planche à découper après avoir coupé le bœuf; nous l'utiliserons à l'étape 4.)



4 NOIRCIR LES OIGNONS

Essuyer la poêle. Ajouter le blanc des oignons verts non coupés. Couvrir et cuire jusqu'à ce qu'elles soient brun foncé, de 1 à 2 min par côté. (ASTUCE: éviter de remuer pour obtenir une belle coloration.) Retirer du feu et réserver sur une planche à découper. Laisser refroidir.



2 GRILLER LE SÉSAME

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter ½ c. à table de graines de sésame (doubler pour 4 pers). Griller, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 5 à 6 min. (ASTUCE: restez à l'affût; le sésame brûle rapidement!) Réserver les graines de sésame grillé dans une assiette.



5 CUIRE LE BŒUF

Dans un bol moyen, fouetter l'ail, la sauce soja, le gochujang, le reste du vinaigre et 1 c. à table d'huile (doubler pour 4 pers). Poivrer. Bien mélanger le bœuf à la marinade. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'huile, puis la moitié du bœuf. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Réserver dans un autre bol moyen. Répéter avec le reste du bœuf. (ASTUCE: cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.**)



3 MARINER LES LÉGUMES

Dans la même poêle, ajouter l'oignon rouge, les carottes, 3 c. à table de vinaigre (doubler pour 4 pers), 3 c. à table d'eau (doubler pour 4 pers) et 1 c. à thé de sucre (doubler pour 4 pers). Ajouter ½ c. à thé de sel (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Réserver les légumes marinés et leur liquide dans un petit bol.



6 FINIR ET SERVIR

Hacher finement le blanc des oignons verts. Dans un autre petit bol, mélanger le blanc d'oignon vert et la crème sure. Saler et poivrer. Ajouter le sésame grillé au bœuf et bien mélanger. Répartir la laitue et le bœuf dans les tortillas. Garnir de légumes et de crème. Couronner de la partie verte des oignons verts.

MIAM!

La crème a un subtil goût fumé et sucré grâce à l'oignon vert noirci!