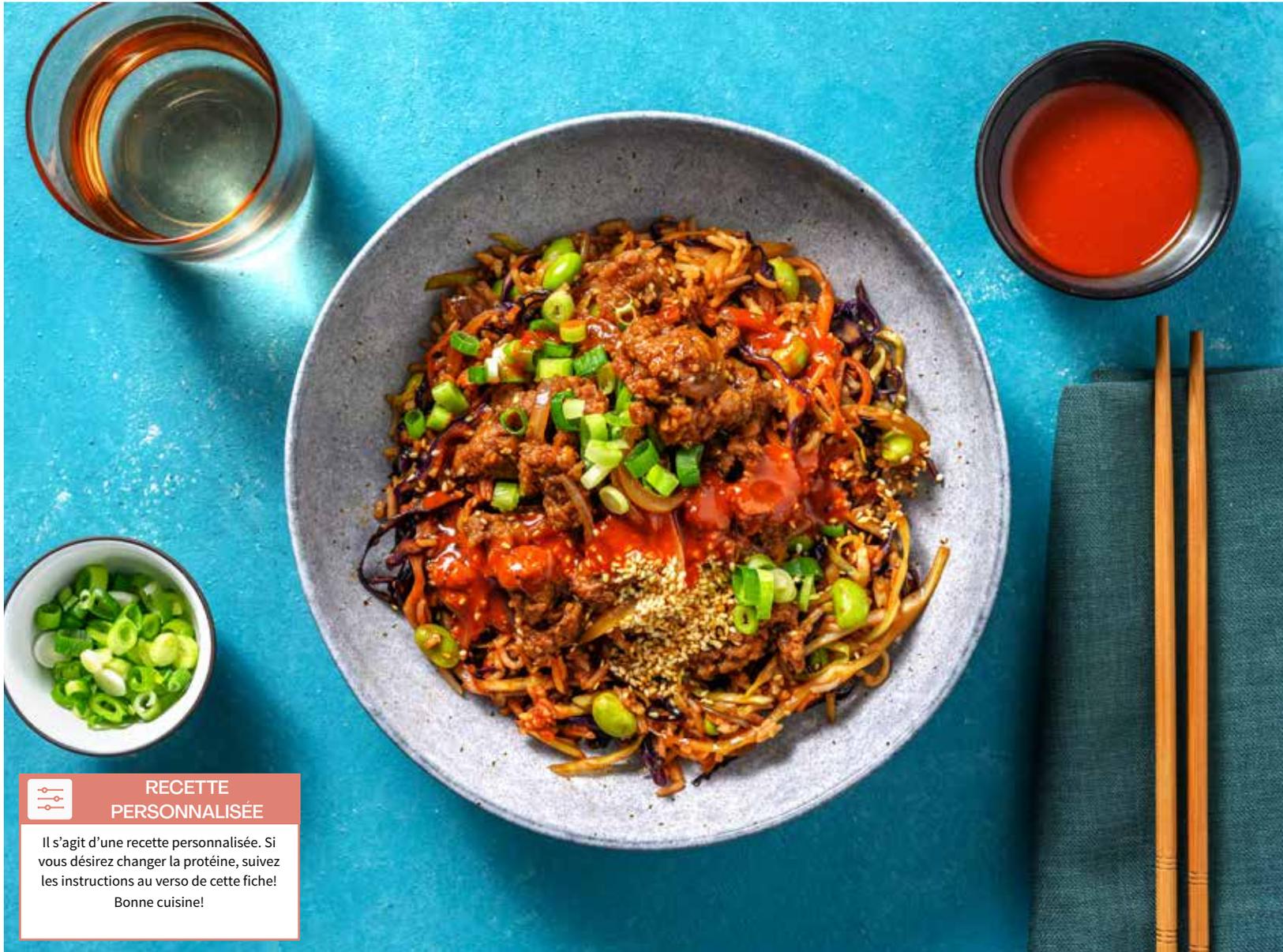


Bols végétariens façon bulgogi avec protéine Meatless Farm® et riz frit au gochujang

Végé

Épicée

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Meatless Farm®



Crevettes



Sauce soja



Huile de sésame



Edamames



Salade de chou



Gochujang



Riz basmati



Oignon jaune



Oignons verts



Miel



Graines de sésame



Purée d'ail

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment fermentée coréenne a des notes savoureuses, douces et épicées distinctives!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Meatless Farm*	2	4
Crevettes	285 g	570 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Edamames	56 g	113 g
Salade de chou	170 g	340 g
Gochujang	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon jaune	113 g	226 g
Oignons verts	1	2
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, 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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼** d'eau et **½ c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz**, puis réduire à feu 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. Ajouter les **edamames** à la casserole à mi-cuisson. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Commencer les légumes façon bulgogi

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié** des **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter les **galettes Meatless Farm®**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Ajouter la **moitié** de la **purée d'ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter les **reste** du **miel**, la **moitié** de la **sauce soja**, **1 c. à thé** de **sucre** et **½ tasse** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à légère ébullition.

RECETTE PERSONNALISÉE

Faire chauffer la poêle et faire cuire les **oignons** de la même façon, puis ajouter les **crevettes**. Faites cuire de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **crevettes** commencent à devenir roses. Suivez le reste des instructions pour le **bulgogi**, en changeant le temps de cuisson final de la **sauce** à 1 à 2 minutes et en vous assurant que les **crevettes** sont entièrement cuites**.



Faire griller les graines de sésame

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 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.



Terminer le bulgogi et faire cuire le chou

Une fois que le **bulgogi** mijote, ajouter la **moitié** des **graines de sésame** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la sauce soit presque complètement absorbée. Réserver le **Meatless Farm®** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle soigneusement. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis le **reste** des **oignons**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout ait légèrement ramolli. Ajouter la **salade de chou**, puis le **reste** de la **purée d'ail**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Préparer

Pendant que les **graines de sésame** grillent, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Dans un petit bol, ajouter la **moitié** du **gochujang**, la **moitié** du **miel** et **1 c. à soupe** d'**eau chaude** (doubler la quantité pour 4 personnes). Remuer jusqu'à ce que le **mélange** soit lisse et homogène. (**REMARQUE** : C'est votre sauce au miel et au gochujang.)

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **crevettes**, les égoutter et rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis l'ajouter à la poêle contenant les **légumes**. Ajouter le **reste** du **gochujang**, le **reste** de la **sauce soja** et la **moitié** des **graines de sésame restantes**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **riz** soient bien enrobé et que les **légumes** soient légèrement croquants. **Poivrer**, au goût. Répartir le **riz frit** dans les bols. Garnir de **bulgogi aux légumes**. Arroser de **sauce au miel et au gochujang** et du **reste** de l'**huile de sésame**, puis parsemer d'**oignons verts** et du **reste** des **graines de sésame**.

Le repas est prêt!