





RECETTE AVEC



*Bibimbap coréen
au boeuf*



Préparation : 45 min
2 personnes
Cuisson : 35 min

Ingrédients

pour le bibimbap

- 400g env. de riz cuit
- 150g de viande (bœuf, poulet, porc, etc.)
- 100g de carotte (coupée en très fines juliennes)
- 100g d'épinards
- 100g de germes de soja
- Huile de sésame
- Sauce soja
- Graines de sésame
- Ail râpée
- Sel, poivre

pour la sauce du bibimbap

- 1 c. à s. d'huile
- 1~2 gousses d'ail râpées
- Un petit morceau de gingembre râpé
- 1 cuillère à soupe de gochujang (pâte de piment)
- 1 cuillère à soupe + 2 cuillères à café de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sucre, miel, etc
- 1 filet d'huile de sésame

1. Mélangez la carotte avec un peu de sel puis attendez 5~10 minutes puis essorez les en pressant avec vos mains. Vous pouvez également les faire cuire quelques secondes à la poêle pour aller plus vite.
2. Faites bouillir les épinards 30 sec. puis plongez les dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson. Coupez les en morceaux, comptez à peu près 1~2 cm de longueur. Pressez une dernière fois si besoin pour enlever l'excès d'eau.
3. Mélangez dans un récipient les carottes ainsi que les épinards avec une pincée de sel, ½ cuillère à soupe de sauce soja, 1 gousse d'ail râpée et 1 cuillère à soupe de graines de sésame.
4. Faites cuire quelques secondes les germes de soja dans une poêle puis dans un récipient mélangez les avec ½ cuillère à soupe de graines de sésame, 1 filet d'huile de sésame, une petite gousse d'ail râpée, une pincée de sel et 1 cuillère à café de sauce soja.
5. Coupez la viande en très fines tranches, salez et poivrez puis faites la griller à feu vif dans 1 cuillère à soupe d'huile. Réservez ensuite la viande dans un récipient.
6. Ajoutez dans la même poêle l'ail et le gingembre râpés. Ajoutez ensuite le gochujang puis faites revenir encore quelques secondes. Ajoutez ensuite le sucre, la sauce soja puis faites bouillir puis arrêtez le feu. Ajoutez l'huile de sésame en dernier. Réservez.

Assemblage

1. Dans la même poêle, ajoutez le riz, mélangez et faites le griller.
2. Ajoutez tous les ingrédients et griller bien le tout.
3. Ajoutez en topping un œuf au plat ou un jaune d'œuf cru également si vous le souhaitez.

