



Les plats principaux  
Plats d'accompagnement

## **Bibimbap - bol de riz coréen**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

#### **Viande marinée**

100 grammes viande hachée  
1 cuillère à soupe de sauce soja  
1 cuillère à soupe d'huile de sésame  
1 cuillère à café de sucre brun  
1/4 cuillère à café gingembre (râpé)

#### **Bol de riz**

500 grammes riz (cuit à la vapeur)  
250 grammes d' épinards (préparés)  
350 grammes de pousses de soja (préparées)  
100 grammes shiitake  
120 grammes de carottes  
4 œufs  
2 cuillères à café jeunes oignons (finement hachés)  
1/2 cuillère à soupe sel marin  
huile de tournesol  
nori

#### **Sauce bibimbap**

2 cuillères à soupe chilipasta (gochujang)  
1 cuillère à soupe d'huile de sésame  
1 cuillère à soupe de sucre  
1 cuillère à soupe d'eau  
1 cuillère à soupe de graines de sésame (rôties)  
1 cuillère à café de vinaigre de cidre  
1 cuillère à café d'ail (pressé)

Bibimbap, ou : riz mélangé. Un délicieux plat de riz chaud, garni d'un assortiment de légumes préparés et d'une sauce gochujang épicée. Pour réunir le tout, un œuf au plat par-dessus est souvent indispensable. Délicieux comme repas, ou faites-en une portion à partager et ajoutez-en une cuillerée à votre viande fumante au BBQ !

## Méthode de préparation

Mélangez le haché avec la sauce soja, l'huile de sésame, le sucre brun et le gingembre râpé, mélangez bien et laissez mariner 30 minutes. Ajoutez un peu d'huile dans votre wok et rôtissez pendant 3 à 5 minutes à feu moyen-vif.

Dans un plat mixez les ingrédients pour la sauce gochujang.

**Conseil :** Celui qui n'aime pas épicé peut remplacer la sauce à base de gochujang par une autre à base de sauce soja : 125 ml de sauce soja, 4 cs de sucre, 4 cs de graines de sésame grillées, 2 cs d'huile de sésame rôtie et 1 cc d'ail pressé.

Préparez les épinards en cuisant 500 g d'épinards pendant 5 à 7 minutes avec 1 cc de sel. Evacuez l'eau et rincez sous l'eau froide courante pendant une minute. Pressez le reste d'eau des épinards coupez-les en 3 morceaux (sauf si vous utilisez des pousses d'épinards). Il vous reste alors environ 250 g d'épinards préparés. Mélangez dans un plat avec 1 cc de jeune oignon finement haché, ½ cc d'ail pressé, ¼ cc de sel, 1 cc de graines de sésame et 1 cs d'huile de sésame.

Préparez les pousses de soja en rinçant 350g de pousses à l'eau froide et en les faisant bouillir dans de l'eau avec une cc de sel pendant 1 à 2 minutes. Égouttez et rincez sous l'eau froide pendant une minute. Pressez le reste de l'eau des pousses et mélangez dans un plat avec 1 cc de jeune oignon finement haché, ½ cc d'ail pressé, ¼ cc de sel, 1 cc de graines de sésame et 1 cs d'huile de sésame.

Cuire à la vapeur environ 180 g de riz sec. Cela donne environ 500 g de riz cuit à la vapeur. Pendant ce temps, couper la carotte en julienne et la faire frire dans le wok avec un peu de sel pendant 1 à 2 minutes à feu moyen à élevé.

Nettoyez bien les shiitakes, coupez-les en fines rondelles puis cuisez-les à point au wok avec un peu de sel durant 2 à 3 minutes. Pendant ce temps cuisez vos œufs sur le plat.

Répartissez le riz dans des petits plats, ajoutez dessus votre viande et vos légumes, saupoudrez d'un peu d'algue rôtie, ajoutez un peu de sauce, déposez votre œuf par-dessus et terminez par un peu de graines de sésame.

Pour manger, mélangez complètement tous les ingrédients et vous pouvez commencer à déguster !

Un plat de riz super délicieux qui peut facilement rivaliser avec le populaire Poke bowl ! Avec un assortiment de légumes et une sauce délicieusement épicée, vous pourrez vous l'approprier entièrement avec votre choix de viande ou de légumes.

