



Riz Bibimbap - bol garni coréen



50 min **20 min** **30 min** **0** **619**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du riz

- 1 Rincer le riz à l'eau froide pour enlever l'excès d'amidon. Le faire cuire à l'eau dans l'auto-cuiseur.
- 2 Une fois cuit, assaisonner le riz avec l'huile de sésame et mélanger.

Étape 2

Préparation de la viande

- 1 Couper la viande en fines lamelles. La déposer dans un bol et l'assaisonner de sauce soja, de sucre, de poivre et d'huile de sésame.
- 2 La faire sauter vivement dans une poêle pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle caramélise légèrement. Réserver à part.

Étape 3

Préparation des légumes

- 1 Plonger les pousses de soja dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes. Les égoutter dans une passoire et réserver à part.
- 2 Laver les feuilles d'épinards, ôter les tiges épaisses. Les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le riz

250 g **Riz rond**
25 cl **Eau**
1 c. à soupe **Huile de sésame**

Ingrédients pour les légumes

2 **Carotte(s)**
300 g **Epinard**
150 g **Pousses de soja**
8 **Shiitake**
1 c. à soupe **Graines de sésame**
2 c. à soupe **Huile de sésame**
1 botte(s) **Ciboulette**
1 **Sel**

Ingrédients pour la viande

250 g **Steak**
2 c. à soupe **Sauce soja**
1 c. à café **Sucre semoule**

plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes.

3 Les égoutter et les assaisonner d'un peu de sel. Ajouter un peu d'huile de sésame, saupoudrer de graines de sésame. Mélanger et réserver à part.

4 Peler les carottes et les émincer en julienne. Les faire sauter pendant 5 minutes à la poêle avec un peu d'huile de sésame. Assaisonner avec un peu de sel et réserver.

5 Emincer les champignons, les faire sauter pendant 5 minutes à la poêle avec un peu d'huile de sésame. Ajouter la ciboulette ciselée et un peu de sel. Réserver à part.

1 Poivre noir

1 c. à soupe **Huile de sésame**

Ingrédients pour l'assaisonnement

4 c. à soupe **Sauce Chili**

4 unité(s) entière(s)

Jaune(s) d'oeuf

1 c. à soupe **Graines de sésame**

Étape 4

Dressage

1 Déposer un peu de riz au fond des bols. Garnir avec les légumes et la viande en formant un cercle.

2 Déposer une cuillerée de sauce pimentée au centre, y nicher le jaune d'oeuf cru.

3 Saupoudrer de graines de sésame et servir chaud.