



Bols de légumes inspirés du Bibimbap au four

avec champignons portobello et œufs au sésame

Végé

Épicée

35 minutes

+ Ajouter



Boeuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Champignons portobello
2 | 4



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Œuf
2 | 4



Courgette
1 | 2



Carotte
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Gochujang
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce soya
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Graines de sésame
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

Allergènes Hé, les 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en quatre sur la longueur, puis en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **chapeaux** et les **tiges** de **champignons** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **morceaux blancs** des **oignons verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Trancher finement le **reste** des **oignons verts**.

3



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes**, les **courgettes**, les **champignons** et les **morceaux blancs** des **oignons verts** de l'**huile de sésame**, de la **moitié** de la **sauce soya** et de **1 ½ c. à thé** (3 c. à thé) d'**huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec ½ c. à soupe d'huile chacune.) **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 15 min, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le bas et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Terminer la préparation

+ Ajouter | **Bœuf hache**

- Placer les **graines de sésame** sur une plaque à cuisson non recouverte. Griller dans le haut du four de 4 à 5 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Dans un petit bol, mélanger le **gochujang** et le **reste** de la **sauce soya**.

5



Cuire les œufs

- Lorsque les **légumes** auront cuit de 12 à 15 min, les retirer du four et les remuer. Former 2 trous (4 trous) de 7,5 cm (3 po) de diamètre.
- Arroser chaque trou de **¼ c. à thé** d'**huile**, puis craquer un **œuf** dans le trou. **Salier** et **poivrer**.
- Poursuivre la cuisson de 5 à 8 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que les **œufs** atteignent la cuisson désirée.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | **Bœuf hache**

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** du **mélange de sauce au gochujang** et la **moitié** des **graines de sésame**.
- Ajouter la **mayonnaise** au **reste** du **mélange de sauce au gochujang**. Bien mélanger.
- Répartir le **riz**, les **légumes** et les **œufs** dans les bols.
- Arroser d'un **filet de mayo au gochujang**.
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame** et du **reste** des **oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Terminer la préparation

+ Ajouter | **Bœuf hache**

Si vous avez ajouté le **bœuf**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **bœuf**. **Salier** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en petits morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Bœuf hache**

Garnir les bols de **bœuf** au moment de servir.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).