



Bols de bœuf et de porc façon bulgogi avec riz au beurre, maïs et mayo au gochujang

Familiale

20 à 30 minutes

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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Mélange de bœuf
et de porc hachés

250 g | 500 g



Sauce soya

2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Huile de sésame

1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Oignon vert

2 | 4



Carotte, en
julienne

56 g | 113 g



Gousses d'ail

1 | 2



Maïs en grains

113 g | 227 g



Riz basmati

3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Gochujang

2 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mayonnaise

2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Bébés épinards

28 g | 56 g

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 et le maïs

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **maïs**, puis porter de nouveau à ébullition. Réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise** et la **moitié** du **gochujang** (toute la qté pour 4 pers.). **Saler**, au goût, puis bien mélanger.

3



Commencer le bulgogi

Changer | Dinde hachée

Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter l'**huile de sésame**, puis le **mélange de bœuf et de porc**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** et le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'ils perdent leur couleur rosée**.
- Conserver **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **gras** dans la poêle, puis égoutter et jeter l'excédent avec précaution.

4



Terminer le bulgogi

- Dans la poêle contenant le **bœuf** et le **porc**, ajouter les **carottes**, les **morceaux blancs** des **oignons verts** et l'**ail**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **sauce soya**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**, **½ tasse** (⅔ tasse) d'**eau** et les **épinards**.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **moitié** du **liquide** ait été absorbée.
- **Poivrer**.

5



Assaisonner le riz et servir

- Dans la casserole contenant le **riz** et le **maïs**, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Remuer jusqu'à ce qu'il fonde. **Poivrer**, au goût.
- Répartir le **riz au beurre** et le **maïs** dans les bols. Garnir de **bulgogi**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Couronner d'**un soupçon** de **mayo au gochujang**, si désiré.

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

3 | Commencer le bulgogi

Changer | Dinde hachée

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **mélange de bœuf et de porc****.

3 | Commencer le bulgogi

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, émietter le **tofu** en petits morceaux. Le cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré. Ignorer les instructions d'égoutter et de jeter l'excédent de gras.

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