



Bols au bœuf façon Bibimbap

avec légumes au sésame et riz de chou-fleur

Repas futé

Épicée

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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)

○ Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

×2 Doubler



Bœuf haché

500 g | 1000 g



Bœuf haché

250 g | 500 g



Chou-fleur

285 g | 570 g



Carotte

1 | 2



Huile de sésame

1 c. à soupe |

2 c. à soupe



Mélange mirin-soya

4 c. à soupe |

8 c. à soupe



Gochujang

2 c. à soupe |

4 c. à soupe



Bébé épinards

28 g | 56 g



Gousses d'ail

2 | 4



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



Préparer

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

- Couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher finement le **chou-fleur**. (**CONSEIL** : Si possible, passer au robot culinaire pour obtenir des morceaux de la taille de pois.)
- Si désiré, hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, combiner le **gochujang**, la moitié de l'**huile de sésame** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) du **mélange mirin-soya**. (**CONSEIL** : Ajouter un peu d'ail cru à la sauce, si désiré.) Réserver.

2



Cuire les carottes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, les **carottes** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **carottes** soient tendres.
- Retirer du feu. Transférer dans une assiette, puis arroser du **reste** de l'**huile de sésame**.
- Couvrir pour garder chaud. Réserver la poêle pour cuire le **bœuf** à l'étape 4.

3



Cuire le riz de chou-fleur

- Entre-temps, chauffer une autre grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **riz de chou-fleur** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chou-fleur** ramollisse.
- Retirer du feu. Ajouter les **épinards**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler** et **poivrer**. Couvrir pour garder chaud.

4



Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[*2 Doubler](#) | [Bœuf haché](#)

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Réduire à feu moyen-doux. Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **reste** du **mélange mirin-soya** et l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange mirin-soya** ait été absorbé.

5



Terminer et servir

- Répartir le **chou-fleur** dans les bols.
- Garnir de **carottes**, de **bœuf** et de la **sauce restant** dans la poêle.
- Arroser d'**un filet** de **sauce au gochujang**.
- Couronner d'**œufs frits**, le cas échéant.

6



Des cocos avec ça? (facultatif)

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Craquer et ajouter **2 œufs** (4 œufs). **Saler** et **poivrer**. Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **blanc d'œuf** se fige. (**REMARQUE** : Le jaune d'œuf sera encore liquide! Il est aussi possible de poêler les œufs en utilisant 1 c. à soupe d'huile plutôt que du beurre.)

4 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

4 | Cuire le bœuf

[*2 Doubler](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.