



Bols de riz épicés style bibimbap

avec Beyond Meat®, courgettes et carottes

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Boeuf haché

250 g | 500 g

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)



Beyond Meat®
2 | 4



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Courgette
1 | 2



Carotte
1 | 2



Graines de sésame
9 g | 18 g



Gochujang
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Oignon vert
2 | 4



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



Miel
1 | 2



Sriracha
2 c. à thé | 4 c. à thé

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.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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 l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et rôtir les légumes

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **carotte** en bâtonnets de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, mélanger le **gochujang**, la **moitié** du **miel** et la **moitié** de la **sauce soya**.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **courgettes** et les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 9 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

3



Griller les graines de sésame

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

4



Cuire le Beyond Meat®

+ Ajouter | **Bœuf haché**

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes Beyond Meat®**.
- Cuire de 5 à 6 min, en défaisant en bouchées, jusqu'à ce que les **galettes** soient légèrement croustillantes**.
- Retirer du feu, puis ajouter le **reste** de la **sauce soya**, le **reste** du **miel** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Dans le bol moyen contenant la **sauce**, ajouter la **moitié** des **graines de sésame**.
- Parsemer les **légumes** du **reste** des **graines de sésame**.
- Séparer le **riz** à la fourchette. **Saler** et ajouter la **moitié** des **oignons verts**, puis mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **Beyond Meat®** et de **légumes**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce au sésame épicée**, puis de **sriracha**, au goût.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**. (**CONSEIL** : Pour une véritable expérience « bibimbap », mélanger tous les ingrédients avant de manger.)

6



Des cocos avec ça? (facultatif)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** d'**huile**, puis craquer et ajouter les **œufs**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1/2 c. à soupe d'huile chaque fois!) **Saler** et **poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **blancs d'œufs** se figent**. (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore liquides.)

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

4 | Cuire le bœuf et le Beyond Meat®

+ Ajouter | **Bœuf haché**

Si vous avez ajouté le **bœuf**, ajouter à la poêle chaude **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes de Beyond Meat®** et le **bœuf**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant le **bœuf** et les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant et que le **bœuf** soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.