



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

Familiale

Épicée

25 à 35 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



Boeuf haché

250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



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
¾ tasse | 1 ½ tasse



Gochujang
2 c. à soupe |
2 c. à soupe



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



Jeunes 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.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **maïs**, mélanger, puis porter de nouveau à ébullition. Ajouter le **riz**, puis 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 portions). **Saler**, puis bien mélanger.

3



Commencer le bulgogi

Changez | **Bœuf haché**

Changez | **Beyond Meat®**

- 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 dé faisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Conserver **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **gras** dans la poêle, puis jeter l'excédent avec précaution.

4



Terminer le bulgogi

- Dans la poêle contenant la **viande**, 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



Terminer 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**.
- Répartir le **riz au beurre** et au **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 portions | 4 portions | Ingrédient

Pour 6 portions

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.

3 | Commencer le bulgogi

Changez | **Bœuf haché**

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

3 | Commencer le bulgogi

Changez | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, cuire de 5 à 6 de la même façon que la recette vous indique cuire le **mélange de bœuf et de porc** en brisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

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