

# Bols au gochujang et au sésame grillé avec farro et Beyond Meat®

Végé

Épicée

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Beyond Meat®



Farro



Courgette



Carotte



Bébés épinards



Gousses d'ail



Échalotes frites



Gochujang



Graines de sésame



Mayonnaise



Vinaigre de riz



Sauce soya

BONJOUR GOCHUJANG

*Cette pâte de piment coréenne a des notes salées, sucrées et épicées distinctives!*

## D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Farro	½ tasse	1 tasse
Courgette	200 g	400 g
Carotte	170 g	340 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Gousses d'ail	2	4
Échalotes frites	28 g	28 g
Gochujang 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## 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.*



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



### Cuire le farro et griller les graines de sésame

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sel** et **3 tasses** (6 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire à découvert de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu. Transférer les **graines de sésame** dans une assiette.

4



### Cuire les légumes et assembler le farro

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **carottes** et les **courgettes**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et légèrement grillés.
- Retirer du feu, puis transférer dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution.
- Égoutter et remettre le **farro** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **vinaigrette**, les **épinards** et la **moitié** des **échalotes frites**. Bien mélanger, puis couvrir et réserver.

2



### Préparer

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.

5



### Cuire le Beyond Meat®

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **Beyond Meat®**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*.
- Ajouter les **graines de sésame**, l'**ail**, le **reste** du **gochujang** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **légumes**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

3



### Préparer les sauces

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** du **gochujang**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre mayo au gochujang.)
- Dans un autre petit bol, mélanger le **vinaigre**, la **sauce soya**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)

6



### Terminer et servir

- Répartir le **farro** et le **mélange de Beyond Meat®** dans les bols.
- Arroser d'un **filet de mayo au gochujang**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!