

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

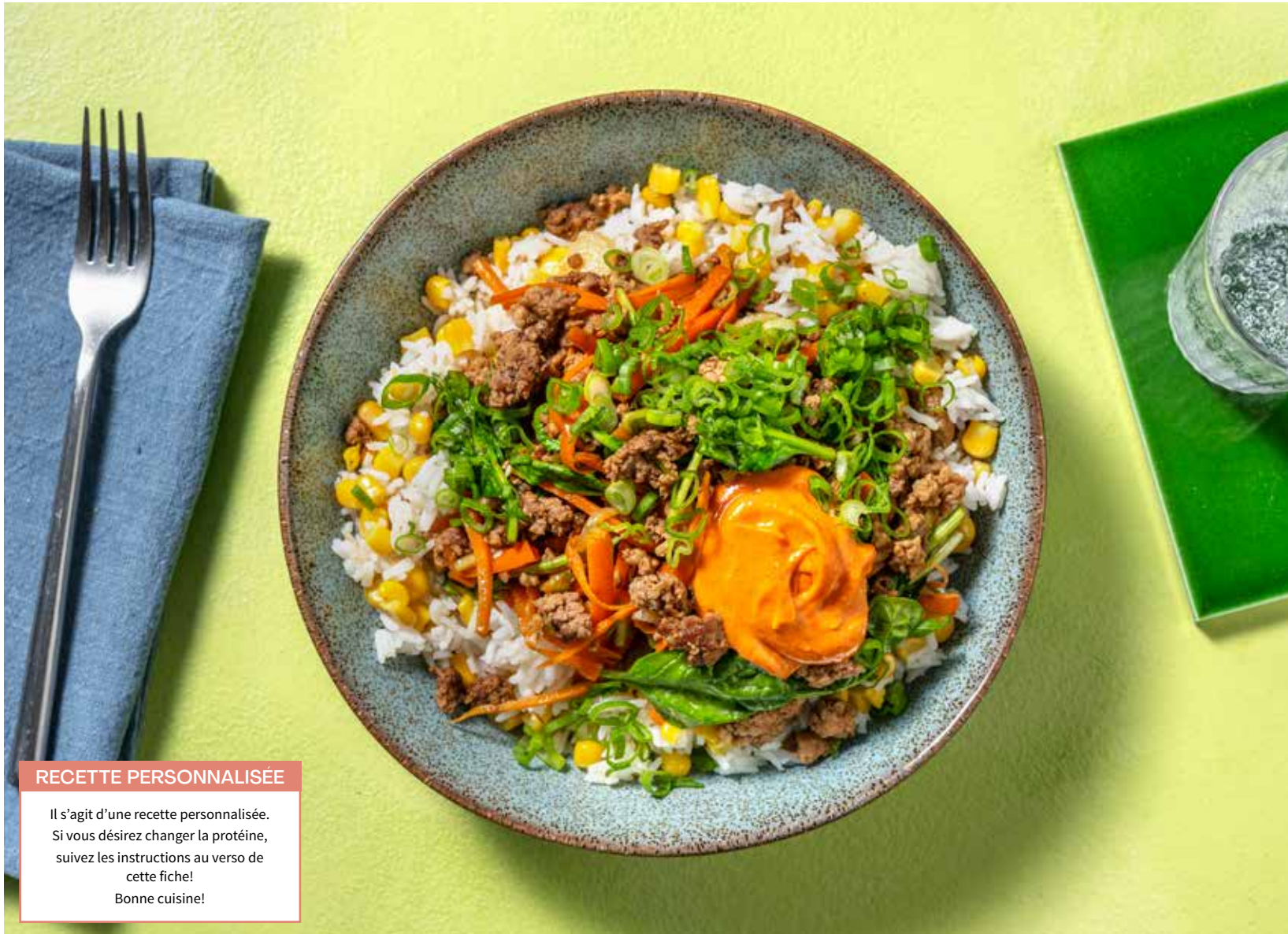
Familiale

Épicée (au goût)

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment fermentée 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

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange de bœuf et de porc hachés	250 g	500 g
Beyond Meat®	2	4
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 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	28 g	56 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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 soja, 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



Commencer le riz au maïs

- 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** et 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

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 **sucrose**, **½ tasse** (¾ 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** de la **sauce** ait été absorbée.
- **Poivrer**, au goût.

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Peler, puis émincer 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, et bien mélanger.

5



Terminer 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** et le **maïs au beurre** dans les bols. Garnir de **bulgogi**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Couronner d'un **souçon** de **mayo au gochujang**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!

3



Commencer le bulgogi

- 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 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 et égoutter et jeter l'excédent avec précaution.

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **mélange de bœuf et de porc**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.