

Bols de riz style bibimbap

avec Beyond Meat[®], courgettes et carottes

Végé

Épicée

30 minutes



Beyond Meat[®]



Riz au jasmin



Courgette



Carotte



Graines de sésame



Gochujang



Oignon vert



Sauce soya



Miel



Sriracha

BONJOUR BIBIMBAP

« Bibim » est un mot coréen voulant dire mélanger, et « bap » signifie riz!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Carotte	170 g	340 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 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'app.

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.

Nous rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



Cuire le riz

- 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 **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz**, puis réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter 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



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.

2



Préparer et mélanger la sauce

- 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**.

5



Cuire le Beyond Meat®

- 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.

3



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson tapissée 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.

6



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**, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **Beyond Meat®** et des **légumes**. Arroser d'un **filet de sauce sésame épicée** et de **sriracha**, au goût.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!