



# Bols de riz style bibimbap avec Beyond Meat®, courgettes et carottes

Végé

Épicée

30 minutes

×2 Doubler



Beyond Meat®

4 | 8

Recette personnalisée

+ 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://hellofresh.ca)



Beyond Meat®  
2 | 4



Riz au jasmin  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Courgette  
1 | 2



Carotte  
1 | 2



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 | 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.
- 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 **riz**, 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 mélanger la sauce

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **carotte** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, mélanger le **gochujang**, la **moitié** du **miel** et la **moitié** de la **sauce soya**.

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.

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.

5



### Cuire le Beyond Meat®

- **×2 Doubler** | **Beyond Meat®**
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes** de **Beyond Meat®**.
- Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles 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.

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**.

Unités de mesure à chaque étape

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

## 5 | Cuire le Beyond Meat®

**×2 Doubler** | **Beyond Meat®**

Si vous avez doublé le **Beyond Meat®**, le préparer, le faire cuire et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour la **portion régulière de Beyond Meat®**. Cuire par étapes, au besoin.

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



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