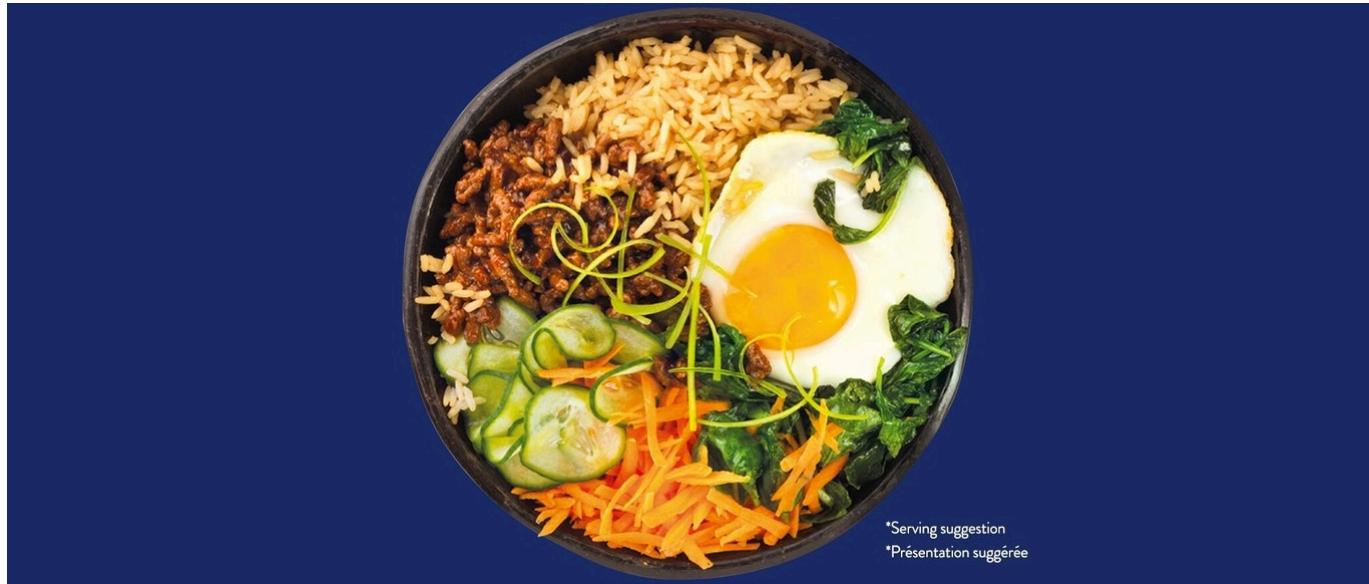


Ben's Original^{TM/MC}

Bibimbap coréen
RECETTE

Bibimbap coréen



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

40m

INGRÉDIENTS

17 articles

DONNE

2 portions

Ce plat coréen réconfortant est vraiment agréable à préparer. Agencez-le à votre guise, puis combinez tous les ingrédients pour une explosion de saveurs!

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)
- [Email \(opens in new window\)](#)

Utilisez l'icône de courriel pour envoyer la liste d'épicerie et la recette à votre adresse électronique.

<?xml version="1.0"?>

Partager la recette

Choisir des options

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une recette par courriel

Envoyer une recette par courriel

Adresse électronique

Adresse électronique

CAPTCHA

This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.

INGRÉDIENTS

- 1 sachet (250 g) riz de marque CONVERTED(MC) BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC)
- Pour le bœuf à la coréenne :
 - 1 c. à table (15 mL) huile de tournesol
 - 175 g (6 oz) bœuf haché très maigre
 - 1 gousse d'ail, écrasée
 - 1 c. à table (15 mL) cassonade
 - 1 c. à table (15 mL) sauce soja à faible teneur en sodium
 - 1 c. à thé (5 mL) flocons de piment fort
- Pour le concombre mariné :
 - 1 tasse (250 mL) concombre, tranché finement
 - 1 c. à thé (5 mL) sel
 - 1 c. à table (15 mL) vinaigre de vin blanc
 - 1 c. à table (15 mL) sucre
- Pour les épinards :
 - 3 tasses (750 mL) bébés épinards, lavés
 - 1 oignon vert, tranché
 - 1 gousse d'ail, écrasée
 - 1 c. à thé (5 mL) graines de sésame, grillées
- Pour la carotte râpée :
 - 1 carotte, râpée finement
 - 1 c. à thé (5 mL) huile de sésame
 - 2 œufs
 - 1 oignon vert, tranché

PRÉPARATION

1. 1

Pour le bœuf à la coréenne : Combiner le bœuf haché cru avec les ingrédients de la sauce et laisser mariner pendant la préparation des autres ingrédients.

2. 2

Pour le concombre mariné : Combiner le sel avec le sucre et le vinaigre dans un bol et remuer jusqu'à dissolution. Ajouter le concombre tranché et remuer pour bien l'enrober. Laisser reposer 15 minutes.

3. 3

Pour les épinards : Porter à ébullition une petite casserole d'eau. Blanchir les épinards

2 minutes, puis les égoutter et les rincer immédiatement sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Ajouter l'oignon vert, l'ail et les graines de sésame; remuer pour bien combiner le tout. Réserver.

4. 4

Pour la carotte râpée : Combiner la carotte râpée avec l'huile de sésame; saler et poivrer.

5. 5

Entre-temps, chauffer deux poêlons à feu moyen-vif. Verser de l'huile dans un des poêlons et cuire le bœuf de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Faire frire les œufs dans l'autre poêlon de la façon désirée (un jaune coulant agrémentera bien le riz).

6. 6

Chauffer le riz de marque CONVERTED(MC) BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC) en suivant le mode d'emploi sur l'emballage et le répartir dans deux bols. Garnir des autres ingrédients, séparément, en finissant par les œufs frits et l'oignon vert. Combiner le tout et savourer!

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 510
- Glucides (g) 52 g
- Fibres (g) 4 g
- Protéines (g) 31 g
- Sucres (g) 9 g
- Matières grasses (g) 20 g
- Sodium (mg) 560 mg

CATÉGORIES :

[Bœuf](#), [Plus de 20 minutes](#), [Riz prêt à chauffer](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[Bœuf au basilic à la thaïlandaise](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

11 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



Porc à la sauce hoisin et au miel avec riz au jasmin

Temps de cuisson

20m

Ingédients

13 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



Bœuf et haricots verts au sésame

Temps de cuisson

20m

Ingédients

9 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

Source URL: <https://ca.bensoriginal.com/recipes/korean-bibimbap>