

BULGOGI DE BŒUF (Barbecue Coréen)

韩国烤牛肉

Ingrédients (pour 2 personnes)

300g d'**aloyau de bœuf** (de préférence)

Sauce à marinade :

250ml d'eau

80ml de **sauce soja**

65g de sucre

1 c. à soupe d'**huile de sésame**

1 c. à soupe de **soju (alcool de riz Coréen)** ou vin blanc

1 c. à soupe d'ail haché

1/2 oignon

1 ciboule

1 c. à soupe de graines de sésame grillées (facultatif)

3-4 gros champignons parfumés

Poivre noir

食材准备 (2人份)

300克牛腰肉（推荐）

腌料：

8

250毫升水

80ml **酱油**

65克糖

1汤匙 **芝麻油**

1汤匙 **韩国清酒**（白葡萄酒可代替）

1汤匙蒜末

半个洋葱

1个小葱

1汤匙碾碎的炒芝麻
(随意)

3-4个大香菇

黑胡椒

Préparation

- 1) Couper l'oignon en lamelles et la ciboule en sections de 2cm.
- 2) Dans un grand récipient, bien mélanger l'intégralité des ingrédients de la sauce marinade.
- 3) Couper la viande en très fines tranches (la congeler légèrement au préalable facilitera la tâche) puis immerger une par une les tranches de viande dans la marinade. Laisser reposer 2-4 heures au réfrigérateur.
- 4) Egoutter, puis faire cuire le tout à feu vif dans une poêle pendant 5 à 10 minutes.
- 5) Saupoudrer de graines de sésame grillées et déguster avec du riz ou à la façon Coréenne dans des feuilles de salade verte.

Astuce

La viande de bœuf peut être remplacée par du porc ou du poulet, dans ce cas ajouter 1/2 c. à café de gingembre haché.

步骤：

1. 洋葱切条，小葱切成2厘米左右葱段。
2. 在一个大容器中搅拌所有腌料，直至糖完全溶解。
3. 将肉切薄片（将肉微冻更容易切片），然后将肉片一片一片浸入腌料汁，放入冰箱腌制2-4小时。
4. 将腌料汁沥干后，在锅内大火翻炒所有食材5-10分钟。
5. 撒上炒芝麻后配合泰国“金凤凰”香米食用，或者韩国方式卷在生菜内。

小窍门：牛肉可以用猪肉或鸡肉代替，但是需要添加半茶匙姜末。



Bœuf en tranches
牛肉卷

Sauce soja
酱油

Huile de sésame
芝麻油

Soju (alcool de riz Coréen)
韩国清酒