

BIBIMBAP AU BŒUF ET LÉGUMES

石锅拌饭

Ingrédients (pour 2 personnes)

200g d'**aloyau de bœuf** (de préférence)
4 champignons parfumés
100g de pousses de soja
1/3 de courgette
2 ciboules hachées
1/2 carotte
2 œufs (facultatif)
350g de riz cuit
30g de **Gochujang** (pâte de piment rouge fermentée)

Sauce soja

Huile de sésame

4 gousses d'ail haché
Graines de sésame
Sucre, Sel, Poivre

食材准备 (2人份)

200克切片牛肉
4个香菇
100克豆芽
1/3根角瓜
2根葱切碎
半个胡萝卜
2个煎鸡蛋 (随意)
350克白饭
30克**韩国辣酱**

酱油

芝麻油

4瓣大蒜切碎
白芝麻
糖、盐、黑胡椒适量

Préparation

- 1) Rincer les champignons à l'eau ou s'ils sont secs, les réhydrater 30min dans de l'eau sucrée. Bien égoutter. Peler et rincer la carotte et la courgette. Couper ces 3 ingrédients en julienne.
- 2) Mariner la viande dans 2 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à café de sucre, 1 c. à café d'ail, 2 c. à soupe d'huile de sésame, 2 c. à café de ciboule, 1 c. à café de graines de sésame et du poivre noir.
- 3) Blanchir les pousses de soja 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Rincer et égoutter. Assaisonner les pousses avec 1/2 c. à café d'ail, d'huile de sésame, de graines de sésame et 1 c. à café de ciboule. Ajouter une pincée de poivre et de sel. Bien mélanger.
- 4) Faire sauter la viande marinée et les champignons à feu vif dans une poêle. Réserver.
- 5) Faire sauter la carotte dans une poêle avec 1 c. à café d'huile de sésame, une pincée de poivre et de sel. Séparément, faire sauter la courgette avec 1 c. à café d'huile de sésame, de ciboule et 1/2 c. à café d'ail et de graines de sésame.
- 6) Dans deux bols, déposer le riz puis les ingrédients : viande, champignons, carotte, courgette, pousses de soja. Ajouter un œuf sur le plat (facultatif) et servir. Chacun peut alors assaisonner à sa convenance avec de la sauce Gochujang et de l'huile de sésame. Bien mélanger et déguster.

步骤 :

1. 香菇洗净 (如是干香菇, 放入糖水中浸泡30分钟, 挤去多余水分), 胡萝卜和角瓜去皮洗净, 将3种食材切丝。
2. 将2汤匙酱油、1茶匙糖、1茶匙蒜末、2汤匙芝麻油、2茶匙葱末、1茶匙芝麻和适量黑胡椒调和, 腌渍牛肉。
3. 将豆芽在加盐的滚水中焯5分钟, 过水沥干, 加入半茶匙蒜末、半茶匙芝麻油、半茶匙芝麻、1茶匙葱末、少许胡椒和盐, 拌匀。
4. 旺火炒腌渍过的牛肉和香菇, 备用。
5. 锅中放入1茶匙芝麻油、少许胡椒和盐, 旺火炒胡萝卜。另外, 再用1茶匙芝麻油、半茶匙葱末和半茶匙芝麻, 旺火炒角瓜。
6. 两个碗中盛上米饭, 加入牛肉、香菇、胡萝卜、角瓜、豆芽, 按各人口味加上韩国辣酱和芝麻油, 拌匀, 也可加上煎鸡蛋。

7



Gochujang (Pâte de piment rouge fermentée)
韩国辣椒酱

Sauce soja
酱油

Huile de sésame
芝麻油

Bœuf en tranches
牛肉卷