

# Bibimbap ; bol au riz, boeuf mariné, oeuf, légumes au sésame et sauce épicée |

Recette pour 4 personnes

## Description

Le Bibimbap est un bol repas coréen de riz garni de boeuf mariné au sésame, une variété de légumes, un oeuf et une sauce épicée savoureuse.

## L'astuce du chef

Il est possible de remplacer le miso et la sriracha par un produit plus authentique : le gochujang.

Prenez votre temps, le Bibimbap est meilleur à température pièce.

## Ingrédients

### Riz

- 400 Ml Riz à grain rond à sushi
- 600 Ml Eau
  
- Sel et poivre
- Huile végétale

### Boeuf

- 300 Gr Boeuf à fondue
- 0.25 Unité(s) Pomme verte
- 2 Gousse(s) Ail
- 1 Cuil. à soupe Sauce soya
- 1 Cuil. à thé Huile de sésame grillé
- 1 Cuil. à thé Miel
  
- Sel et poivre
- Huile végétale

### Légumes

- 100 Gr Fèves germées
- 100 Gr Carotte
- 4 Poignée(s) Bébés épinards
- 125 Gr Champignon shiitake
- 100 Gr Courgette
- 1 Cuil. à soupe Huile de sésame grillé
- 1 Cuil. à soupe Sauce soya
  
- Sel et poivre
- Huile végétale

### Sauce

- 2 Cuil. à soupe Miso
- 2 Cuil. à thé Pâte de piment (sriracha)
- 2 Cuil. à soupe Mirin
- 2 Cuil. à soupe Vinaigre de riz
- 1 Cuil. à soupe Sucre
- 1 Cuil. à soupe Sauce soya
- 1 Gousse(s) Ail
- 1 Cuil. à thé Huile de sésame grillé
  
- Sel et poivre
- Huile végétale

### Garniture

- 4 Unité(s) Oeuf
- 1 Cuil. à soupe Graines de sésame noir et blanc
  
- Sel et poivre
- Huile végétale

## **Préparation**

- Temps de préparation **60 mins**

### Mise en place

Hachez les gousses d'ail.

Taillez en juliennes les shiitake, la carotte et la courgette.

Râpez la pomme verte et mélangez avec le boeuf ainsi que le reste des ingrédients de la marinade. Laissez mariner 30 minutes, puis faites cuire rapidement dans une poêle. Réservez au froid.

Dans un bol, mélangez tout les ingrédients de la sauce.

### Cuisson du riz

Déposez le riz dans une passoire et rincez-le à l'eau froide en remuant bien, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule de la passoire soit bien claire. Laissez le riz bien égoutter dans la passoire.

Faites cuire le riz avec l'eau dans une étuveuse à riz.

Autrement, vous pouvez utiliser une casserole : réunissez le riz et l'eau et couvrez de manière à ce que l'ensemble soit totalement hermétique. Portez à ébullition sur feu moyen (fiez-vous à vos oreilles, car il ne faut jamais soulever le couvercle de la casserole). Continuez alors la cuisson pendant 5 minutes. Baissez le feu au minimum et laissez cuire pendant 10 minutes environ. Soulevez le couvercle et laissez reposer le riz pendant 10 minutes.

### Légumes

Dans une poêle, faites cuire séparément (un à la fois) tout les légumes.

Une fois cuit, ajoutez un peu de sauce soya et d'huile de sésame afin de les assaisonner.

### Montage

Commencez par faire cuire les oeuf dans une poêle anti-adhésive en conservant le jaune coulant.

Déposez le riz dans le fond d'un bol (ou une assiette plate).

Disposez tout les légumes et le boeuf sur le riz. Placez l'oeuf au centre et arrosez le tout avec la sauce. Parsemez avec les graines de sésame avant de servir..

Profitez de toutes ces couleurs pour harmoniser votre montage.

**Bon appétit!**