

« Bibimbap »

« 비빔밥 »

POUR 1 PERSONNE



TEMPS DE PRÉPARATION

20 min

Préparation

Vous pouvez commencer par préparer votre riz, pour se faire vous allez le rincer avec de l'eau claire 3 fois. Puis, vous allez pouvoir le mettre en cuisson.

Si vous utilisez des shiitakés déshydratés, déposez les dans un bol d'eau chaude.

En suite, vous allez couper en lamelle la carotte, la courgette et les shiitakés quand ils seront hydratés. Séparez le blanc du jaune de l'œuf.

Faites bouillir vos brocolis. Dans une poêle, versez un petit peu d'huile de sésame et faite revenir les carottes 2 minutes puis réservez. Faite de même pour les autres ingrédients (sauf le jaune d'œuf).

Deux choix s'offrent à vous selon votre matériel :

Si vous avez un bol en céramique dédié à la cuisine coréenne appelé ****Ttukbaegi (뚜크배기)**** et une gazinière : Déposez votre bol sur la gazinière en marche, versez un peu d'huile de sésame dans le fond. Quand le bol est chaud, vous pouvez disposer le riz, puis vos ingrédients au contour du bol et déposez le jaune au centre de votre bol. Pour finaliser le plat, saupoudrez de graines de sésame.

Si vous n'avez pas de bol en céramique appelé, faite la même chose dans un bol classique qui ne sera pas chaud.

Si vous souhaitez que cela soit relevé, ajoutez la sauce du Bibimbap crevette. Dans un récipient, ajouter la cuillère de gochujang et celle de soja sucré. Mélangez bien et mettez celle-ci sur le jaune d'œuf.

Pour déguster, mélangez l'ensemble du plat !

Ingredients

- ~80 à 100g de Riz
- Petite Carotte
- Petite Courgette (~60g)
- 5 Shiitaké déshydraté ou 1 frais
- 4 branches de Brocolis
- 1 poignée de Crevettes
- 1 Oeuf
- Des graines de sésames
- de l'huile de sésame

Sauce

- 1 cuillère à café de Gochujang
- 1 cuillère à café de sauce soja sucrée

Bon appetit !
좋은 식욕

