Bibimbap au boeuf, aux légumes et à l'oeuf

Un bol coréen composé de riz, de légumes sautés, de boeuf mariné et d'un oeuf au plat. Chacun mélange avec la sauce gochujang avant de manger.

4 personnes	30 min préparation	25 min cuisson	55 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 300 g de riz rond
- 450 ml d'eau
- 300 g de boeuf haché ou en lamelles
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 carottes
- 200 g d'épinards
- 1 courgette
- 100 g de pousses de soja
- 4 oeufs
- 2 c. à soupe de gochujang
- 1 c. à café de sucre

Préparation

1. Rincer le riz, le mettre dans le panier avec l'eau dans le bol et cuire.
   18 min / 100°C / vitesse 4
2. Pendant ce temps, mariner le boeuf avec 2 c. à soupe de sauce soja, le sucre et la moitié de l'huile de sésame.
3. Râper les carottes et la courgette en bâtonnets au couteau, puis les sauter séparément à la poêle, 2 minutes chacun.
4. Blanchir les épinards et les pousses de soja 1 minute, égoutter et assaisonner avec le reste de sauce soja et d'huile de sésame.
5. Saisir le boeuf mariné à feu vif 4 minutes.
6. Cuire les oeufs au plat.
7. Répartir le riz dans des bols, disposer les légumes, le boeuf et l'oeuf. Servir avec le gochujang.

Le conseil de Tiha
Pour une version croustillante, fais griller le riz quelques minutes dans un bol en fonte bien chaud.

Conservation : Les garnitures se gardent 2 jours au réfrigérateur, sans l'oeuf.