



JO DE PYEONGCHANG 2018

BIBIMBAP

Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 200 g de pavé de rumsteck
- 12 cl de sauce soja
- 10 g de sucre en poudre
- 4 gousses d'ail
- 30 g de gingembre frais
- 12 cl d'huile de sésame
- 300 g de riz basmati
- 45 cl d'eau
- 4 carottes
- 200 g de pousses de soja
- 200 g de pousses d'épinard
- 150 g de haricots verts
- 2 oignons
- 6 oeufs
- 5 cl d'huile d'olive
- 12 cl d'huile de sésame
- 10 g de graines de sésame blanches
- Sel

Préparation:

Rincer le riz à l'eau claire, puis le mettre à cuire avec l'eau et le sel. Couvrir et laisser frémir jusqu'à complète évaporation de l'eau. Laisser ensuite le riz étuver pendant 10 min, feu éteint et sans ôter le couvercle.

Émincer le boeuf en fines lamelles, puis le recouper en bâtonnets. Éplucher et hacher le gingembre et l'ail. Dans un bol, mélanger le sucre avec la sauce soja, le sel, le gingembre et l'ail haché, puis ajouter l'huile de sésame. Déposer ensuite la viande dans ce mélange et la laisser mariner au frais pendant 30 min.

Faire bouillir un grand volume d'eau salée et y cuire les légumes séparément en commençant par les épinards (1 min et les égoutter), puis les pousses de soja (3 min et les égoutter) et enfin les haricots (8 min et les égoutter). Assaisonner séparément ces légumes avec une cuillère à soupe d'huile de sésame, le sel et les graines de sésame, puis les réserver. Éplucher les carottes et les couper en julienne. Éplucher et émincer l'oignon. Dans une poêle chaude, mettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir les carottes rapidement, les saler et les retirer.

Dans la même poêle, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faire cuire la viande avec sa marinade. Lorsque la viande commence à dorer, ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson 2 min tout en remuant. Dans un bol, mélanger l'huile de sésame et la sauce pimentée. Dans une autre poêle, cuire les oeufs façon "oeuf au plat".

Répartir le riz dans des bols et déposer les légumes dessus, puis la viande, et enfin l'oeuf au centre. Saupoudrer le tout de graines de sésame et ajouter 1 cuillère à soupe de sauce.