



Bibimbap et sauce Tategui

Bibimbap (pour 4 personnes)

- 4 pavés de rumsteck de 200 g
- 300 g de riz basmati
- 200 g de pousses de soja
- 200 g de pousses d'épinard
- 150 g de haricots verts
- 4 carottes
- 2 oignons
- 6 oeufs
- 4 gousses d'ail
- 30 g de gingembre frais
- 12 cl de sauce Soja
- 10 g de sucre en poudre
- Graines de sésame blanc
- Huile de sésame
- Huile d'olive
- Sauce piment chili

1/ Mettez le riz à cuire avec l'eau salée et laissez frémir jusqu'à complète évaporation de l'eau.
Laissez ensuite le riz étuver à couvert pendant 10 min.

2/ Coupez le boeuf en bâtonnets.

3/ Épluchez et hachez le gingembre et l'ail.

4/ Dans un bol, mélangez le sucre avec la sauce soja, le gingembre et l'ail haché, puis ajoutez l'huile de sésame et salez. Déposez ensuite la viande dans ce mélange et laissez-la mariner au frais pendant 30 min.

5/ Blanchissez tous les légumes séparément.

6/ Assaisonnez séparément ces légumes avec une càs d'huile de sésame, le sel et les graines de sésame. Réservez.



7/ Épluchez les carottes et coupez-les en julienne. Épluchez et émincez l'oignon.

8/ Dans une poêle chaude, mettez 1 càs d'huile d'olive et faites revenir les carottes rapidement. Salez et réservez.

9/ Dans la même poêle, ajoutez 1 càs d'huile d'olive et faites cuire la viande avec sa marinade.

Lorsque la viande commence à dorer, ajoutez l'oignon et poursuivez la cuisson 2 min tout en remuant.

10/ Dans un bol, mélangez l'huile de sésame et la sauce pimentée.

11/ Répartissez le riz dans des bols et déposez les légumes dessus, puis la viande, et enfin le jaune d'oeuf cru au centre. Saupoudrez le tout de graines de sésame et ajoutez 1 càs de sauce.

Sauce Tategui (pour 4 personnes)

- 1 càs de gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 càc de piment rouge en poudre
- 2 càc de sauce soja
- 2 càs de gochujang
- Huile de sésame
- Sel et poivre du moulin

1/ Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites-y revenir le gingembre et l'ail. Ajoutez le piment selon votre goût et faites cuire à feu doux sans coloration.

2/ Ajoutez le gochujang, l'huile de sésame et la sauce soja. Laisser cuire quelques instants pour que les goûts se mélangent. Réservez.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_bibimbap-et-sauce-tategui?id=8377717&emissionId=5931