

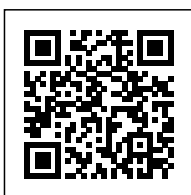
BIBIMBAP

Posted on novembre 16, 2020 by Florence Breuil



Fameuse spécialité coréenne !

Category: [Tout un plat](#)



Sans doute l'une des spécialités coréennes les plus populaires en France, le bibimbap est constitué d'une base de riz (bap) sur laquelle sont disposés plusieurs types de légumes (carottes, épinards, germes de soja, radis coréen...), de morceaux de viandes ou de fruits de mer... D'un peu de gochujang (de la pâte de piment coréenne, indispensable) et d'un œuf sur le plat. D'où son nom qui veut littéralement dire "riz mélangé"! Il existe autant de recettes de bibimbaps que de cuisiniers.

Accommodée selon le terroir, la saison ou les goûts et les envies de chacun.

Cette version de bibimbap est réalisée avec un jaune d'œuf cru (en se mélangeant aux autres ingrédients, il apporte encore plus d'onctuosité). Enfin, ne cherchez pas à manger le bibimbap sans tout mélanger. Il faut que les saveurs et les sauces de cuisson se mélangent...

Ingrédients (pour 2 personnes) :

200 g de Bap (riz blanc cuit)

100 g de filet de bœuf
8 champignons shiitake
1 carotte
1 navet boule d'or
200 g d'épinards
2 oeufs
Sel, poivre
Huile d'olive
Huile de sésame
Miel
Sucre de canne
Graines de sésame
Citron
Gochujang (pâte de piment coréenne)
Ciboule (ou ciboulette)

Préparation

L'émincé de bœuf
Une tranche de 100 g de faux filet
4 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de sucre de canne
Poivre noir
Graines de sésame
1/2 gousse d'ail pelée, dégermée et très finement émincée

Emincez la viande en lamelles ni trop fines ni trop épaisses. Dans un bol, mélangez la sauce soja, l'huile de sésame, le sucre, le poivre, les graines de sésame et l'ail. Faites-y mariner le bœuf au moins 30 minutes en mélangeant de temps en temps.

Pendant ce temps, préparez le riz puis réservez-le au chaud. Faites cuire à la vapeur avec un peu de sel le navet lavé, pelé et coupé en petits cubes. Réservez.

Préchauffez votre four à 180° et déposez-y vos bols afin qu'ils soient chauds au moment du dressage.

Lavez, épluchez puis coupez la carotte en julienne. Dans une poêle préchauffée avec de l'huile d'olive, faites sauter la carotte pendant quelques minutes à feu doux avec un filet de jus de citron et un peu de sel. Retirez du feu, ajoutez ½ cuillère à café d'huile de sésame. Réservez.

Nettoyez et détaillez les plus gros shiitake. Faites-les revenir à feu doux avec un peu d'huile et l'autre moitié d'une gousse d'ail pelée, dégermée et très finement émincée. Réservez.

Lavez les feuilles d'épinards puis essorez-les dans du papier absorbant avant de les faire sauter avec un peu d'huile. Réservez-les en les mélangeant dans un peu de sauce soja au sésame.

Préparation de la sauce soja au sésame

- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de ciboule émincée
- 1 cuillère à café de graines de sésame

Préparation de la sauce épicée

- 3 cuillères à soupe de gochujang (pâte de piment coréenne).
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

Finition et montage

Faites cuire au dernier moment l'émincé de bœuf : chauffez une poêle sur feu vif, égouttez la viande pour la séparer de la marinade, faites-la saisir puis réservez-la. Rajoutez la marinade sur le feu afin de la faire réduire. Quand elle commence à caraméliser, rajoutez-y la viande afin de l'enrober de sauce.

Si vous préférez réaliser un bibimbap à l'œuf au plat, faites-les cuire en même temps. Récupérez les bols chauds, déposez-y au fond quelques gouttes d'huile de sésame puis garnissez de riz (pas trop, le plat est copieux). Ajoutez-y l'émincé de bœuf (ajoutez à la viande 1 à 2 cuillères à soupe de sauce par bol), les champignons, le navet, la carotte et les épinards en alternant les couleurs. Déposez dans un coin 1 cuillère à café de sauce pimentée (les plus téméraires en mettront un peu plus...). Terminez par le jaune d'œuf (ou l'œuf au plat) au centre du bol, saupoudrez de graines de sésame et parsemez de ciboule émincée.

