

Bibimbap gourmand et facile

durée totale **30 min.** 15 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.751 kJ / 655 kcal

Matières grasses: **22,8 g** Protéines: **28,1 g**
Glucides: **83,5 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Concombres :

80 g de concombre
2 càs Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman

Pousses de soja :

60 g de pousses de soja
0,5 càc de sel
1 càc de graines de sésame grillées
1 càc Huile de sésame grillé Kikkoman

Viande :

4 càc Huile de sésame grillé Kikkoman
1 gousse d'ail finement hachée
160 g de bœuf haché
2 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 càs Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman

Pour servir :

400 g de riz cuit
50 g de kimchi
4 càc de gochujang (pâte de piment coréenne)
1 càc Huile de sésame grillé Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

80 g de concombre - **2 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
Couper le concombre en fines rondelles et le mélanger avec la sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman.

Étape 2

60 g de pousses de soja - **0,5 càc** de sel - **1 càc** toasted sesame seeds - **1 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman
Cuire les pousses de soja dans de l'eau bouillante, bien les égoutter, puis les mélanger avec le sel, les graines de sésame grillées et l'huile de sésame Kikkoman.

Étape 3

4 càc Huile de sésame grillé Kikkoman **1** gousse d'ail finement hachée - **160 g** de bœuf haché - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman **2 càs** Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman
Faire chauffer l'huile de sésame Kikkoman dans une poêle à feu moyen, ajouter l'ail et le faire revenir brièvement jusqu'à ce qu'il embaume, puis ajouter le bœuf haché et le cuire à cœur. Ajouter la sauce soja Kikkoman et l'assaisonnement sucré de style Mirin Kikkoman, puis remuer jusqu'à ce que la viande soit bien enrobée et brillante.

Étape 4

400 g de riz cuit - **50 g** de kimchi - **4 càc** de gochujang (pâte de piment coréenne) - **1 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman
Répartir le riz cuit dans deux bols. Disposer par-

dessus la viande (étape 3), le kimchi, les concombres assaisonnés (étape 1) et les pousses de soja (étape 2). Déposer une cuillerée de gochujang au centre et arroser d'un filet d'huile de sésame Kikkoman.