



LA BELLE VIE

# Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

## Bulgogi coréen & riz

Pour 4 personnes | Très facile

45 min | **4.22€ La portion** (prix indicatif)



Passez derrière les fourneaux pour réaliser un grand classique de la cuisine coréenne.

Astuce pour attendrir la viande : utilisez une poire japonaise ou un kiwi ! Vous aurez juste besoin de les râper ou mixer puis de les ajouter à la marinade. Suggestion : vous pouvez ajouter des carottes ou des champignons pendant la cuisson.

### Les ingrédients

- **240 g** de Riz rond blanc
- **0.5 pièce** de Oignon jaune
- **2 pièce** de Cébette
- **2 c à s** de Huile de sésame
- **15 g** de Graine de sésame
- **3 c à s** de Mirin
- **5 c à s** de Sauce soja salée
- **1 c à s** de Sucre en poudre
- **1 c à s** de Miel (assez liquide)
- **3 gousse** de Ail
- **1 pièce** de Carotte
- **400 g** de Faux filet (boeuf)

### Étapes de préparation



**Préparation** : 20 min



**Cuisson** : 25 min



**Attente** : 0 min

- 1** Astuce : mettez 400 g de viande filmée au congélateur pendant 30 min. Cela vous permettra de couper des tranches fines plus facilement.
- 2** Dorez 1 càs de grains de sésame à feu très doux dans une poêle. Couvrez la poêle pour éviter que les grains ne sautent.
- 3** En parallèle, épluchez et coupez la moitié d'un oignon en fines lamelles.

- 4 Coupez 2 oignons cébettes en 6 morceaux dans la longueur.
- 5 Hachez (ou râpez) 3 gousses d'ail.
- 6 Vérifiez si les grains de sésame sont dorés. Continuez la cuisson encore quelques minutes si besoin, sinon mettez-les de côté dans un bol froid pour stopper la cuisson. (L'huile contenue dans les grains va continuer à chauffer si vous les laissez dans la poêle chaude.)
- 7 Sortez la viande du congélateur si vous l'y avez mise. Facultatif : dégraissez la viande si besoin.  
Coupez des tranches très fines. Essayez de les couper le plus finement possible pour permettre une cuisson express.
- 8 Mettez la viande coupée dans un bol large.  
Ajoutez 2 càs d'huile de sésame, les grains de sésame dorés, 3 càs de mirin, 5 càs de sauce soja, 1 càs de sucre, 1 càs de miel et l'ail haché.

Astuce (facultatif) pour attendrir la viande : épluchez la poire nashi.

Râpez-la directement au dessus du bol en utilisant une râpe à fromage ou un zesteur. À défaut, mixez la poire puis ajoutez-la dans le bol avec la viande.

- 9 Finissez en ajoutant les oignons blancs et cébettes. Mélangez le tout pour enrober la viande dans la marinade.  
Pas d'inquiétude, la viande ne baigne pas dans la marinade et cela va même vous paraître "sec", c'est normal !
- 10 Mettez un film au contact de la viande et si vous avez le temps faites-la mariner 30 min au frais.

Epluchez une carotte. Coupez-la en très fines tranches dans la longueur puis coupez ces tranches en allumettes.

- 11 Faites cuire 240 g de riz selon les instructions sur le paquet, 15-20 min avant de manger.
- 12 Faites chauffer une poêle à feu fort. Ajoutez les carottes et la viande marinée avec les oignons.
- 13 Faites cuire quelques minutes jusqu'à ce que le bœuf soit cuit à votre convenance.  
Cela prendra 3-5 min si vous avez coupé des tranches très fines, un peu plus pour des plus épaisses ;)
- 14 Poivrez en fin de cuisson. C'est prêt !
- 15 Servez avec le riz.  
Ajoutez sur le bulgogi de la cébette ciselée et des grains de sésame s'il vous en reste.