

Bol Coréen

Préparation: 5 minutes / Cuisson: 15 mins / Portions : 8

Nous vous suggérons de servir cette recette sur du riz basmati mais surtout n'hésitez pas à varier la façon de manger cette recette : En wrap de laitue, en garniture dans des pains hot-dog, en sloppy Joe, dans votre macaroni chinois ou à votre façon. ♥



Ingrédients :

2 c. à soupe d'huile végétale (non-fourni)
1 oignon jaune, haché finement
4 gousses d'ail hachées finement
2 lb (900g) de bœuf haché
1/2 tasse de sauce soja
2 pouces de gingembre haché finement *
1 sachet d'épice*
2 c. à soupe d'huile de sésame
1/2 tasse d'oignons verts, hachés
1/4 tasse graines de sésame, grillées

Préparation :

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile végétale à feu moyen-élevé.
2. Cuire le bœuf haché 5 minutes sans le remuer puis ajouter l'oignon et l'ail.
3. Défaire le bœuf à l'aide d'une cuillère et continuer la cuisson jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
4. Égoutter l'excédent de gras.
5. Dans un bol, mélanger le gingembre, la sauce soja, le sachet d'épices et l'huile de sésame. Remuer jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Ajouter à la poêle.
6. Laisser mijoter à feu moyen 5 minutes et ajouter les oignons verts.
7. Servir chaud sur du riz cuit à la vapeur et garnir de graines de sésame.

***Peler et couper le gingembre facilement :**

Coupez le petit morceau de gingembre dont vous avez besoin

Utilisez une cuillère pour peler la quantité nécessaire

Coupez le gingembre en tranches fines du côté le plus allongé de votre morceau

Coupez-le encore en morceaux plus petits afin d'obtenir des petits carrés fins.

Vous pouvez conserver la partie non-utilisée directement au congélateur.

Votre sachet d'épices contient: 1/3 tasse de cassonade, 1 c. à thé de piments broyés, 1/2 c. à thé de sel, 1/2 c. à thé de poivre

*La recette se conserve 3 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.