



Bibimbap aux courgettes, carottes, épinards et shiitakés



<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none">• Champignons Shiitaké : 150 g• Courgette : 2• Carottes : 3• Épinards : 200 g• Oignon : 1• Gingembre frais• Pousses de soja : 1 conserve• Riz basmati : 200 g• Eau : 30 cl• Jaune d'œuf : 4• Huile d'olive• Huile de sésame• Sauce pimentée chili• Sel <p>Pour déguster le bibimbap coréen, il faut mélanger tous les ingrédients du bol ensemble. Explosion de saveurs garantie avec ce plat coloré !</p>	<p>Je lave les légumes, sauf les champignons. J'épluche les courgettes et je les coupe en lamelles et les fais cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive.</p> <p>Dans une autre poêle, je fais revenir les champignons avec les oignons, préalablement épluchés et émincés.</p> <p>Une fois que les champignons ont rendu toute leur eau, j'ajoute les épinards (équeutés si besoin). Une fois les légumes cuits, je les retire du feu et les assaisonne avec un peu d'huile de sésame et de sel.</p> <p>Je rince le riz et je le mets à cuire avec l'eau et un peu de sel. Je couvre le tout et laisse frémir jusqu'à évaporation complète. Puis, je le laisse étuver pendant 10 minutes, à feu éteint et avec le couvercle.</p> <p>Pendant ce temps, je coupe les carottes et un peu de courgette en julienne.</p> <p>Dans de grands bols, je répartie le riz et je le recouvre avec les légumes cuits, la julienne de légumes, les pousses de soja et un jaune d'œuf par bol. J'assaisonne le tout avec un peu d'huile de sésame, de sauce pimentée et de gingembre frais râpé. Je déguste chaud !</p>

Source : <https://www.potagercity.fr/recettes/bibimbap-aux-courgettes-carottes-epinards-et-shiitakes/17572>

Visitez notre site web : marchepublicdudswell.com et suivez-nous sur facebook