

Boeuf coréen (bulgogi)

RECETTES - VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 10-14 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- Huile de sésame grillé
- 450 grammes de bœuf à fondue (vous pouvez prendre du contre-filet, de la bavette ou du filet mignon coupé en fines tranches)
- 4-5 oignons verts, coupés en fines rondelles

Marinade :

- 1 oignon jaune, pelure retirée et coupé en 4
- 1 poire asiatique, pelée et cœur retiré
- Un cube de 1 pouce de gingembre, pelé
- 5 gousses d'ail
- 2 c. table de cassonade
- 1/3 tasse de sauce soya
- 3 c. table de mirin
- 3 c. table d'huile de sésame grillé

Préparation

1. Dans un robot, réduire en purée (semi-lisse) l'oignon, la poire, le gingembre et l'ail.
2. Mélanger la purée avec la cassonade, la sauce soya, le mirin et l'huile de sésame.
3. Déposer la viande à fondue dans la marinade.

4. Mettre dans un plat hermétique au réfrigérateur pour au moins 8h00. Vous pouvez laisser mariner toute la journée sans problème.
5. Faire chauffer l'huile de sésame dans un poêlon et y faire cuire la moitié du bœuf à feu moyen élevé pendant 5-7 minutes. Réserver et faire cuire l'autre moitié. Conserver le bœuf au chaud ou réchauffer rapidement au besoin.
6. Mélanger les oignons verts à la viande au moment de servir.

Accompagnements :

1. Servir dans une feuille de laitue Boston avec un peu de riz au jasmin.
2. Garnir de ssamjang, de salade de carottes/daikon et de kimchi.