

La recette du bibimpap

Ingrédients (pour 1 bol) :

- 100 g de viande de bœuf hachée.
- Légumes (à choisir en fonction des saisons et des goûts) : une poignée de haricots verts, une carotte, un oignon, une demi-courgette.
- Un œuf / 50 g de riz / Une gousse d'ail.
- Huile de sésame / Sauce soja / Sucre en poudre / Sel et poivre / Piment en poudre / Huile de tournesol.

Préparation :

- Incorporer à la viande : une cuillère à soupe d'huile de sésame, deux cuillères à soupe de sauce soja, la gousse d'ail hachée, une pincée de sel et du poivre.
- Préparer la sauce : une cuillère à soupe d'huile de sésame, deux cuillères à soupe de sauce soja, une cuillère à soupe de sucre, une pincée de piment.
- Faire cuire le riz. Le saler légèrement.

Préparation (suite) :

- Couper tous les légumes en julienne (bâtonnets très fins) et les faire sauter séparément à la poêle avec un peu d'huile de tournesol. La cuisson est rapide, ils doivent encore être croquants. Les assaisonner avec un peu de sel.
- Faire revenir la viande dans la poêle. Là encore, la cuisson doit être rapide afin que la viande reste moelleuse.

Préparation (fin) :

- Faire cuire l'œuf au plat avec un peu d'huile de tournesol. Le saler légèrement.
- Dans un bol, disposer le riz, puis les autres ingrédients. Verser la sauce et enfin disposer l'œuf au plat au-dessus.