***Bibimbap***

…les ingrédients :

1 radis coréen (moowoo)

2 cs de flocons de piment coréen + 1 cc d'ail haché + 1 cs d’oignon vert haché + 1 cc de graines de sésame

500 g de germes de haricot mungo (germes de soja)

2 c sauce soja coréenne + 1/2 cc d'ail + + 1/2 cc d'huile de sésame + 1 cc de graines de sésame

1 concombre

2 c.à thé d’huile + 1 pincée de sel + 1/2 cc de sésame

2-3 courgettes + 2 c.à thé huile + 1 cc de sauce soja coréenne + 1 cc d'ail + 1/2 cc huile de sésame + 1 cc graines de sésame

8-10 champignons shiitake séchés (réhydratés) OU champignons shimeji white frais

1 cs d'huile + 2 cc sauce de soja + 1/2 cc huilede sésame + 1/2 cc graines de sésame + 1 cs oignon vert haché

Carotte + (sauce de soja, ail coréen, huile de sésame, graines de sésame, oignon vert haché)

Riz à grain court fraîchement cuit (coréen ou le japonais) 1 tasse par portion

6-8 oeufs frits, côté ensoleillé

Chili Bibim Sauce: environ 1 c ou plus par portion

...la recette:

 #1 : Pelez le ***radis*** , tranchez fin et coupez en bâtonnets. Placez-les dans un bol, ajoutez 2 cc sel et 2 à thé de sucre. Mélangez et laissez reposer pendant 10 min. Rincez le radis et égouttez-le bien . Placez -les dans le bol et ajoutez les ingrédients d'assaisonnement . Bien mélanger et mettre de côté .
    # 2 : Faire cuire les ***germes de haricot mungo*** dans l'eau bouillante pendant 3 min. Egoutter et placer dans un bol .

 Ajouter les ingrédients d'assaisonnement et mélanger . Mettre de côté .
    # 3 : Couper le ***concombre*** en deux sur la longueur et couper chaque moitié très fin en forme de lune . Placez les dans un bol et ajouter 1 cc de sel. Laisser reposer pendant 10 min . Rincer, égoutter et presser un peu. Chauffer l'huile dans une poêle , y placer le concombre, saupoudrer de sel et de graines de sésame , 1 à 2 min en remuant . Retirer du feu et mettre de côté .
    # 4 : Couper les ***courgettes*** en deux. Couper la partie verte autour de la courgette, jeter la partie blanche (on peut utiliser une courgette entière) Couper en bâtonnets . Faire chauffer l'huile , ajouter les courgettes et sauter pendant 1 min . Ajouter les assaisonnements et les faire frire jusqu'à ce qu'il soit adoucir garder la couleur verte .
    # 5 : Faire tremper les ***champignons*** dans l'eau pendant 2-3 heures . Retirer de l'eau et presser l'excès d'eau . Trancher mince et faire cuire dans l'huile avec son assaisonnement jusqu'à tendreté , environ 3 min . Mettre de côté .
    # 6 : Emincer la ***carotte*** en fins bâtonnets à mettre dans un bol et y ajouter la sauce coréenne , l'ail , l'huile de sésame . Mélanger. Chauffer l'huile dans une poêle , ajouter la carotte pendant 2-3 minutes . Ajouter les graines de sésame et l'oignon vert . Mettre de côté .

    Pour servir, placer le riz dans un bol en portion individuelle. Disposer les légumes au-dessus du riz . Placez les oeufs frits sur le dessus et parsemer de sauce . Lorsque vous êtes prêt à manger , mélanger comme un fou !
    Remarque: Vous pouvez préparer chaque légume à l'avance et conserver au réfrigérateur . Porter à la température ambiante avant de servir .