

Bibimbap à la dinde



Découvrez notre délicieuse recette de Turkey Bibimbap, un plat coréen savoureux et équilibré à base de dinde, de légumes frais et de riz.

Préparation 35 min

Cuisson 35 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 495

Lipides 17

Glucides 45

Fibres 3

Protéines 38

Sodium 200

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de riz brun à grains longs non cuit, rincé et égoutté
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais ou en pot
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillée
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce hoisin (sauce aux huîtres)

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce piquante de type sambal olek ou sriracha
- 1 gousse d’ail, hachée finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz divisé
- 454g (1 lb) de dinde hachée
- 2 carottes moyennes, pelées et râpées ou coupées en fines julienne
- 1 concombre anglais de grosseur moyenne, coupé en juliennes
- 4 jaunes d’oeufs
- Garnitures optionnelles : sriracha, oignons verts, basilic frais, graines de sésame grillées

Note : Les jaunes d’oeufs peuvent être substitués par des oeufs entiers cuits à la poêle environ 3 minutes pour obtenir des oeufs miroirs.

Préparation

1. Dans une casserole, porter le riz et l’eau à ébullition. Couvrir et cuire à feu doux environ 35 minutes ou jusqu’à ce que le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre.
2. Pendant ce temps, mélanger dans un contenant hermétique le gingembre, l’eau, l’huile de sésame, la sauce hoisin, la sauce piquante, la gousse d’ail et 1 c. à soupe de vinaigre de riz. Incorporer la dinde hachée, puis réfrigérer pendant minimum 20 minutes ou toute une nuit.
3. Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, dorer la dinde avec la marinade jusqu’à ce que la viande perde sa teinte rosée. Réserver.
4. Une fois le riz cuit, incorporer 1 c. à soupe de vinaigre de riz. Réserver à couvert hors du feu.
5. Répartir les carottes, les tranches de concombre, le riz et la dinde dans les bols. Avant de servir, déposer un jaune d’oeuf par assiette sur les ingrédients, puis parsemer de sriracha, d’oignons verts, de basilic et de graines de sésame si désiré.

Notes

Peut être conservé au réfrigérateur pour 1 à 2 journée sans les oeufs.



Gabrielle Binet
Nutritionniste - Diététiste