

Bol Bibimbap végétarien RECETTE

# **Bol Bibimbap végétarien**



<?xml version="1.0"?>

**TEMPS** 

25 Min

**INGRÉDIENTS** 

12 Produits

**FAIRE** 

2 x

La nouvelle tendance : bibimbap végétarien au tofu rôti et marinade aromatique. La recette astucieusement rapide !

#### **PARTAGER**

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

### **INGRÉDIENTS**

- 1 paquet de riz basmati express Ben's Original™
- 1 carotte
- 200 g de chou chinois
- 200g de tofu
- 120g de champignons

- 1 œuf/m
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- Jus d'un citron vert
- Du cresson pour garnir

### PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ riz Express Basmati 250g

Plus De Détails

### **PRÉPARATION**

1. 1

Pour le bibimbap végétarien, épluchez la carotte et coupez-la en fins bâtonnets. Retirez la tige du chou chinois lavé et coupez-le en lanières, coupez le tofu en dés et coupez les champignons en larges tranches.

2. 2

Faites bouillir l'œuf pendant 6 minutes (oeuf mollet), pelez et réservez.

3. 3

Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites revenir les champignons et le tofu pendant environ 5 minutes. A la fin de la cuisson, ajoutez les graines de sésame et le miel et faites rôtir brièvement.

4. 4

Retirez la casserole du feu, ajoutez le jus de citron vert et 2 cuillères à soupe de sauce soja et mélangez bien le tout. Si besoin, déglacez avec un peu d'eau chaude.

5. 5

Parallèlement, faites cuire les carottes et le chou chinois environ 5 minutes dans de l'eau salée et - bien égouttés - mélangez avec le reste de la sauce soja.

6.6

Faites chauffer le riz basmati Ben's Original™ Express selon les instructions sur l'emballage et disposez-le dans un bol avec les légumes chauds, le tofu et les champignons. Garnir avec le cresson et l'œuf coupé en deux.

7. 7

Les tranches de citron vert, le sambal et les oignons frits conviennent comme garniture et pour affiner le bibimbap végétarien.

### VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie : 628 kcalÉnergie : 2627 kjProtéines : 29 g

• Matières grasses : 30 g

• Glucides: 55 g

# **CATÉGORIES:**

Légumes, Bol de riz, 15 - 30 MIN, Haute teneur en protéines, Végétarien, Sans lactose

### PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



### **Saumon Asiatique**

**Temps** 

20 Min

Ingrédients

9 produits

<u>Plus De Détails</u>

×

## Teriyaki de saumon avec légumes et riz basmati

**Temps** 

40 Min

Ingrédients

13 produits

<u>Plus De Détails</u>

×

### Filets de truite grillés sur riz aux herbes

**Temps** 

40 Min

Ingrédients

9 produits

Plus De Détails

**Source URL:** https://ch.bensoriginal.com/recettes/bol-bibimbap-vegetarien