



Boeuf Bulgogi

Pour
4 pers.

Préparation : 10 min. • Cuisson : 3 à 6 min. • Marinade : 20 min.

Ingrédients

- 400 g de faux-filet de bœuf
- Une quinzaine de feuilles de salade verte
- 1 oignon jaune

Sauce d'assaisonnement

- 1,5 cuillerée à soupe de ciboule
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillerées à café de graines de sésame
- 2 cuillerées à soupe de sucre
- 50 ml de jus de poire
- 3 cuillerées à soupe de sauce soja.
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame

Sauce ssamjang (voir recette Sauce ssamjang)

Le Bulgogi est le plat emblématique de la cuisine coréenne en matière de grillade.



Préparation

- ✿ Coupez la viande en morceaux de 4 x 3 cm et de 3 mm d'épaisseur. Essuyez le sang avec du papier absorbant.
- ✿ Dans un bol, hachez la ciboule, l'ail et écrasez les graines de sésame, mélangez tous les ingrédients de la sauce, puis incorporez-y la viande. Malaxez le tout pour faire pénétrer la sauce.
- ✿ Émincez l'oignon et ajoutez-le et mélangez. Laissez mariner 20 min.
- ✿ Faites chauffer une poêle sur feu vif sans matière grasse, puis faites griller la viande de 3 à 6 min selon votre préférence.
- ✿ Servez sans attendre avec la salade verte et la sauce à part.
- ✿ Pour déguster, emballez un morceau de viande et un peu de sauce dans une petite feuille de salade. Vous pouvez, si vous le souhaitez, y ajouter une cuillerée de riz.