

INGRÉDIENTS POUR UN BARBECUE CORÉEN qui ne brusque pas

(ce dont j'aurais eu besoin si j'avais su me poser)

BASE DOUCE



1 portion de riz rond (japonais ou coréen)

PROTÉINES SEREINES



beuf émincé mariné champignons shiitake

MARINADE MAISON



sauce soja

huile de sésame

miel

SAUCE D'AMOUR

miso doux, gochujang
miso, vinaigre de riz

ACCOMPAGNEMENTS QUI FONT SOURIRE



carotte, piment
courgette doux kimchi
ou chou
vinaigré



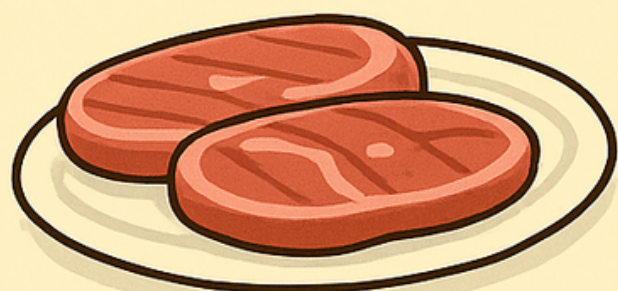
kimchi ou
chou vinaigré

Pour un mood plus
plancha que barbecue.

COMMENT PRÉPARER LE BARBECUUE CORÉEN

ÉTAPE 1

Coupe et sors la viande (elle a mariné, comme toi récemment).



ÉTAPE 2

Essaie d'allumer le grill (plus difficile que prévu)



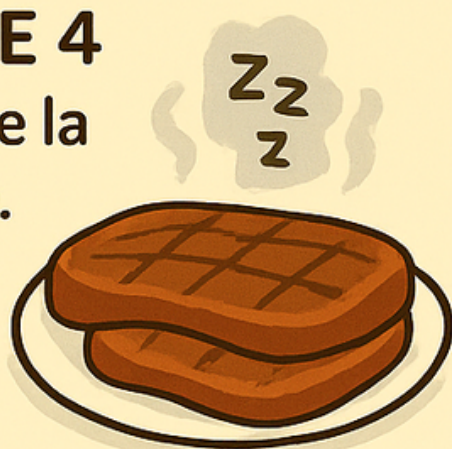
ÉTAPE 3

Ajoute de l'œuf, de la sauce, et une folle envie de réussir



ÉTAPE 4

Dépose la viande. Grillée bien cuite, tout comme toi hier.



ÉTAPE 5

Prends des légumes pour équilibrer. Les réflexes reviennent.



ÉTAPE 6

Enroule le tout : avoir faim, ça vaut le coup.

