

CORÉEN · LÉGUMES · BOEUF · ASIATIQUE

Japchae coréen au boeuf



@mandine.cuisine
INSTAGRAM

Un trésor de la cuisine coréenne, rapide et délicieux.

PREP
30 min

COOK
20 min

SERVES
4

LEVEL
Medium

Notes

- Les nouilles de patate douce ou Dangmyeon, se trouvent facilement en grande surface, rayon du monde ;
- Pour une sauce plus savoureuse, je fais torréfier mes graines de sésame à la poêle, quelques minutes ;
- Il est possible d'ajouter une omelette au Japchae ou bien de remplacer le boeuf par du poulet. Vous pouvez également opter pour une version végétarienne et sans viande.

Ingredients

14 ITEMS

BOEUF & MARINADE



Steak de boeuf

475 g



Sauce soja salée

4 c. à soupe



Ail bio

1 gousse



Gingembre frais

5 cm

NOUILLES DE PATATE DOUCE & GARNITURE



Nouilles de patate douce

210 g



Carottes bio

3



Champignons bruns bio

250 g



Jeunes pousses d'épinards

200 g

SAUCE & FINITIONS



Sauce soja salée

7.5 cl



Huile de sésame bio

3 cl



Ail bio

2 gousses



Graines de sésame bio torréfiées

6 c. à soupe



Cébettes

1 tige verte



Graines de sésame noires

2 pincées

Method

5 STEPS

- 1** Mélangez tous les ingrédients de la marinade. Après avoir tranché le boeuf en fines lamelles, enrobez-le de marinade, filmez et laissez reposer à température ambiante.
- 2** Coupez les champignons en 4 ou 6 suivant leur taille. Épluchez et taillez les carottes en bâtonnets. Faites-les sauter séparément dans une poêle légèrement huilée. Les champignons doivent être dorés et la carottes encore croquantes (6 à 8 minutes). Réservez.
- 3** Plongez les feuilles d'épinards dans l'eau bouillante, une trentaine de secondes. Égouttez-les en conservant l'eau de cuisson. Hors du feu, plongez-y les nouilles de patates, 6 minutes. Égouttez à leur tour et rincez à l'eau froide.
- 4** Mélangez tous les ingrédients de la sauce. Réservez.
- 5** Dans la poêle ayant servi pour les légumes, saisissez le boeuf, quelques minutes par face. Réservez. Dans la même poêle, ajoutez les nouilles, la sauce, les légumes (champignons, carottes et épinards) et enfin la viande. Mélangez le tout délicatement.

Serving

Parsemez de cébette ciselée, de quelques graines de sésame noires et dégustez bien chaud !