

Raviolis Mandu

Pour 5 personnes

200 g de bœuf haché
1 oignon
100 g de germes de soja
1 morceau de tubu (pâte de soja)
¼ de chou coréen
20 g de poireau
1 verre ½ de farine
½ verre d'eau
1 cc de sel
1 cc de poivre
1 œuf
2 cs d'huile
1 cs d'huile de sésame

Pour la sauce *yaknyom kanjang*

3 cs de sauce soja
2 cc d'huile de sésame
2 cs d'eau
1 cc de graines de sésame grillées et écrasées
2 cc de cébettes hachées
1 gousse d'ail haché
1 pincée de poivre noir
1 cc de sucre
Facultatif :
1 cs de vin de riz
1 cc de piment

Hachez l'oignon et faites-le revenir à la poêle avec une pincée de sel et de poivre. Laissez refroidir et extraire l'eau à l'aide d'un torchon.

Mélangez la viande hachée et l'œuf avec une pincée de sel et de poivre.

Coupez le chou en fines lamelles, faites-le blanchir 5 minutes dans de l'eau légèrement salée ainsi que les germes de soja. Laissez refroidir et extraire l'eau à l'aide d'un torchon.

Pressez le morceau de tubu dans un torchon afin d'en extraire l'eau et l'émietter.

Coupez les poireaux crus en fins morceaux.

Mélangez l'ensemble de ces ingrédients dans un plat creux ; la farce est prête.

Préparez la pâte en mélangeant la farine, l'eau et une pincée de sel. Pétrissez et laissez reposer une ½ heure. Réalisez de fines galettes de pâte (5 x 5 cm) à l'aide d'un rouleau et placez 1 cc de farce au centre. Humectez les bords de la pâte avec un peu d'eau, pliez-la et pressez le bord pour sceller les raviolis.

Faites bouillir 2 litres d'eau et ajoutez 2 cs d'huile. Faire cuire les raviolis environ 5 minutes (ils doivent remonter à la surface).

Sortez-les et laissez-les refroidir avant de les griller dans une poêle avec 1 cs d'huile de sésame.

Une petite coupe de sauce *yaknyom kanjang* est servie avec ces raviolis

Crêpes coréennes au poireau

Pour 4 personnes

2 poireaux

2 œufs

6 cs non rases de farine

3 cs d'huile

20 cl de lait

2 cs de sauce soja

1 cs d'huile de sésame

Nettoyez les poireaux, les émincer et les faire revenir dans de l'huile de sésame. Laissez cuire à couvert environ 30 minutes. Salez avec un peu de sauce soja.

Battre les œufs avec l'huile, la farine et un tout petit peu de lait pour détendre. Lissez et ajoutez un trait de sauce de soja pour saler.

Une fois la pâte lissée, ajouter le lait jusqu'à avoir une pâte fluide et assez liquide type pâte à crêpes.

Ajoutez les poireaux un peu tiédis, mélangez.

Faites cuire de petites crêpes de 3 mm d'épaisseur dans une poêle à blinis ou une poêle de petit diamètre.

Servir chaud ou tiède avec de la sauce soja.

Les crêpes en elles-mêmes ne doivent pas être très salées, c'est la sauce de soja qui sale le tout.

On peut les faire d'avance et les repasser à la poêle pour les réchauffer

Riz recouvert de légumes et de viande

Bibimbap

Pour 4 personnes

4 bols de riz cuit
100 g de cresson
100 g de germes de soja
2 œufs
150 g de bœuf haché
100 g de courgette
100 g de navet
3 cs sauce soja
4 cc d'huile de sésame
1 cc de vinaigre
1 cc de piment
1 cc d'ail haché
1 pincée de poivre noir
Sel

Mélangez le bœuf haché à 1 cs de sauce soja, 1 cc d'huile de sésame et 1 pincée de poivre noir. Faites revenir dans une poêle.

Coupez les courgettes en fines lamelles, ajoutez 1 pincée de sel et laissez dégorger l'eau. Faites revenir à la poêle.

Faites mariner le navet coupé en julienne dans 1 cc de sel. Égouttez-le, ajoutez 1 cc de vinaigre, de piment, d'ail haché et d'huile de sésame.

Rincer les germes de soja et faites-les blanchir 5 minutes dans de l'eau salée. Egouttez-les et assaisonnez avec 1 cs de sauce soja et 1 cc d'huile de sésame.

Faites de même avec le cresson.

Séparez le blanc du jaune des œufs. Battez-les séparément et faites-les cuire en 2 fines omelettes. Pliez-les en 3 et coupez en fines lamelles.

Placez le riz au centre d'un large plat. Présentez le bœuf, les omelettes et tous les légumes autour du riz.

Poulet grillé aux saveurs coréennes de citron vert et chili

Tongdak gu'i

Pour 4 personnes

600 g de blanc de poulet
1 pomme acide
1 mangue
1 dl de sauce soja
3 citrons verts
1 cs d'ail haché
2 cc de sauce chili
1 cs d'huile de tournesol
12 feuilles de laitues
1 cébette

Dans un bol, mélangez la sauce soja, le jus de 2 citrons verts, l'ail et 1 cc de sauce chili. Divisez la marinade en deux.

Dans la première moitié, faites mariner les blancs de poulet coupés en larges lamelles pendant 10 min.

Dans un bol, mélangez le jus de citron et la sauce chili restants.

Ajoutez la pomme et la mangue coupées en dés. Gardez au frais.

Faites griller les aiguillettes de volaille dans une poêle huilées pendant 6 à 8 min.

Servir les aiguillettes grillées sur des feuilles de laitue avec une cuillerée de mélange de fruits. Saupoudrez de cébette hachée.

Servir la seconde partie de la marinade dans une saucière.

Barbecue de porc

Twaejigoki Gu'i

Pour 5 personnes

800 g d'échine de porc
4 cc de sauce soja
2 cc de sucre
1 cc de sirop de
gingembre
2 cébettes
1 piment vert
10 gousses d'ail
1 cs d'huile de sésame
2 cs de graines de sésame
Poivre

Coupez la viande en fins (3-5 mm) morceaux de taille régulière (environ 5 cm x 5 cm).

Préparez la sauce avec la sauce soja, le sucre, le sirop de gingembre, les cébettes et l'ail hachés, les graines de sésames et le piment vert épépiné et coupé en petits carrés.

Mélangez bien la viande à la sauce et laissez mariner au moins 1 heure.

Huilez le barbecue coréen (une poêle épaisse ou un wok bien chauds font aussi bien l'affaire) et faites griller la viande en la retournant régulièrement.

Boeuf Grillé

Pulgogi

Pour 5 personnes

800 g de filet de boeuf
5 cs de poireau émincé
1 cs d'ail haché
5 cs de sauce soja
2 cs de graines de
sésames grillées et pilées
2 cs d'huile de sésame
2 cs de jus de poire
1 cs de vin de riz
2 cs de sucre en poudre
1 pincée de poivre

Coupez la viande en fins (3-5 mm) morceaux de taille régulière (environ 5 cm x 5 cm).

Déposez la viande dans un plat creux et recouvrez-la avec le sucre puis le vin.

Préparez la sauce avec la sauce soja, l'ail, les poireaux émincés, le poivre, les graines de sésame, le jus de poire et un peu d'eau.

Versez la sauce sur la viande et malaxez doucement pour qu'elle s'en imprègne. Laisser mariner 2 à 3 heures.

Huilez le barbecue coréen (une poêle épaisse ou un wok bien chauds font aussi bien l'affaire) et faites griller la viande en la retournant régulièrement.

Riz médicinal

Yakshik

Pour 4 personnes

3 verres de riz gluant
10 dattes séchées
10 châtaignes
4 cs de pignons
3 verres de sucre brun
1 cs de sauce soja
1 cs de cannelle
3 cs d'huile de sésame

Faites tremper le riz gluant pendant 1 heure. Rincez-le et égouttez-le.

Décortiquez les châtaignes, dénoyotez les dattes et coupez-les en deux.

Dans une cocotte-minute, mettez le riz, les châtaignes, les dattes, les pignons, 1 verre de sucre, la sauce soja, l'huile de sésame et 3 verres d'eau. Faites revenir à feu vif puis fermez.

A partir du moment où la soupape tourne, baissez le feu et laissez cuire 5 minutes à feu moyen. Laissez reposer dans la cocotte 10 minutes avant d'ouvrir.

Préparez le caramel avec 2 verres de sucre et ½ verre d'eau. Ajoutez-les au riz avec la cannelle puis servez dans des bols individuels.