



Bœuf

Bulgogi - boeuf grillé à la coréenne



1h32 **20 min** **12 min** **1h** **383**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Peler et épépiner la poire, puis la couper en morceaux grossiers. Mixer la chair au robot avec l'eau, jusqu'à obtention d'un jus épais.
- 2 Verser le jus dans un saladier et mélanger avec la sauce soja, l'huile de sésame et le sucre. Assaisonner avec le sel et le poivre, puis ajouter l'ail pressé, le gingembre râpé et les graines de sésame. Mélanger.
- 3 Emincer la viande en fines lamelles et la déposer dans la marinade.
- 4 Peler et ciseler l'oignon. Peler les carottes et les tailler en bâtonnets. Ajouter les légumes à la viande dans la marinade.
- 5 Recouvrir de papier film et laisser reposer une heure au frais.

Étape 2

Cuisson

- 1 Faire chauffer le grill. Faire cuire en premier les oignons et les carottes, pendant environ 5 minutes.
- 2 Ajouter ensuite la viande, et la faire cuire pendant 7

Ingrédients
pour 4 personnes

Boeuf

800 g **Filet(s) de boeuf**

Légumes

2 **Carotte(s)**
2 **Oignon(s)**

Marinade

1 **Poire**
3 c. à soupe **Sauce soja**
2 c. à soupe **Huile de sésame**
20 g **Gingembre frais**
3 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à café **Sucre semoule**
1 c. à soupe **Graines de sésame**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**
10 cl **Eau**

minutes en la retournant de temps en temps avec une pince.

- 3** Arroser la viande avec un peu de marinade en cours de cuisson pour éviter qu'elle ne se dessèche.
- 4** Servir chaud avec un peu de riz blanc en accompagnement.