Bibimbap à l’avocat

Portion : 1 bol

Ingrédients

1 avocat du Mexique, mûr et tranché
1 tasse (250 ml) de riz gluant cuit
1 carotte, coupée en julienne
1 courgette, coupée en julienne
1 tasse d’épinards blanchis
1 œuf, frit au plat (côté jaune ensoleillé)
½ tasse (125 ml) de kimchi
1 c. à soupe (15 ml) d’huile de sésame
1 c. à soupe (15 ml) de gochujang (pâte de piment coréenne)
1 c. à thé (5 ml) de sauce soja
1 c. à thé (5 ml) de graines de sésame, pour la garniture

Préparation

1. Faire revenir les carottes et la courgette dans un peu d’huile de sésame. Blanchir les épinards un peu moins d’une minute, puis les assaisonner avec de la sauce soja.
2. Dans un bol, déposer le riz cuit, puis disposer les tranches d’avocat, les légumes sautés, les épinards, le kimchi et l’œuf au plat par-dessus.
3. Arroser d’huile de sésame et de gochujang, puis garnir

Bibimbap à l’avocat

avec les graines de sésame. Bien mélanger avant de déguster.