

Le bulgogi

écrit par Pariseyn | 25 juin 2018



Voici une des recettes coréenne les plus emblématiques : le savoureux bulgogi plus connu sous le nom de barbecue coréen. En effet, le mot signifie littéralement « de la viande (gogi) cuite directement sur le feu (bul) ». Le bulgogi se mange en réalisant une bouchée avec une feuille de salade, un peu de riz, de pickles ou du kimchi, la viande et de la sauce ssamjang. Les quantités sont données pour réaliser un plat. Pour réaliser [quatre sandwiches](#), diviser la quantité de viande par deux (environ 100 g de viande par sandwich), mais petite astuce, conserver les quantité de marinade et de légumes : ces derniers apporteront une savoureuse partie croquante au sandwich.

Ingrédients, pour 4 personnes :

800 g de steak ou de faux-filet

$\frac{1}{4}$ de poire asiatique ou nashi*

1 oignon

4 gousses d'ail

2 oignons verts ou oignons de printemps

Pour la marinade (voir plus bas) :

6 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de vin de riz

2 cuillères à soupe de sucre en poudre

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

1 cuillère à café de graines de sésame

$\frac{1}{2}$ cuillère à café de poivre

Couper la viande en fines lamelles.

Éplucher et émincer l'oignon et l'ail.

Émincer l'oignon vert.

Râper la poire.

Mélanger dans un bol tous les éléments de la marinade.

Mettre dans un saladier la viande, les légumes et verser la marinade par-dessus.

Mélanger délicatement le tout avec les mains en veillant à ce que la viande soit bien enrobée, filmer et laisser mariner pendant au moins 30 minutes et jusqu'à une nuit au réfrigérateur.

Faire chauffer une poêle à feu vif et saisir le mélange viande/légumes comme un steak, en retournant une à deux fois à l'aide d'une pince. Si on le peut, il est préférable de cuire cette viande au barbecue ou à la plancha.

Servir accompagné de [concombre kimchi](#) ou de pickles de légumes, de feuilles de salade, de riz et de sauce ssamjang (épicerie asiatique).

Pour ceux qui le souhaitent, la marinade du bulgogi existe toute faite dans les épiceries asiatiques ou sur internet.



*Le nashi se récolte en septembre octobre. Si on ne trouve pas de nashi, on utilisera une poire ferme genre Williams ou la Beurré Bosc.