

RECETTES CORÉENNES FACILES



Tasty Blossom

An undiscovered treasure.

You'll be pleasantly surprised at the delicious wealth of Korean foods and of their distinctive aromas and flavors. Delightful ingredients create delectable and healthy dishes that linger on your taste buds, making mouthwatering memorable experiences of Korean culinary culture.

RECETTES CORÉENNES FACILES

Table des matières

APPRENDRE LES BASES	04
CUISINER CORÉEN	07
FAQ	27

	Bibimbap 비빔밥 08		Kimchi Bokkeumbap 김치볶음밥 09		Doenjang Jjigae 된장찌개 10
	Kimchi Jjigae 김치찌개 11		Sundubu Jjigae 순두부찌개 12		Yukgaejang 육개장 13
	Gyeranjjim 계란찜(달걀찜) 14		Japchae 잡채 15		Kimchi Jeon 김치전 16
	Haemul Pajeon 해물파전 17		Tteokbokki 떡볶이 18		Bulgogi 불고기 19
	Galbijim 갈비찜 20		Jeyuk Bokkeum 제육볶음 21		Dakgalbi 닭갈비 22
	Yangnyeom Chicken 양념치킨 23		Baechu Kimchi 배추김치 24		Kkakdugi 깍두기 26

Apprendre les bases

Avant de commencer à cuisiner, voici quelques conseils utiles pour découvrir la cuisine coréenne plus facilement en s'amusant. Mesure et coupe des ingrédients, préparation de bouillon et de jus ; toutes les méthodes sont expliquées de façon simple afin que la cuisine coréenne soit accessible pour tous, même aux débutants.

Mesures approximatives



1 Champignon shiitake 표고 = 20g



1/2 Pomme de terre 감자 = 50g



10 Palourdes 조개 = 50g



1/4 Courgette 호박 = 50g



1/4 Concombre 오이 = 30g



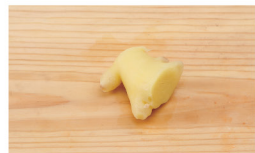
10cm Poireau 대파 = 20g



1 Gousse d'ail 마늘 = 5g



1/4 Oignon 양파 = 50g



1/2 Gingembre 생강 = 10g



1/3 Carotte 당근 = 100g

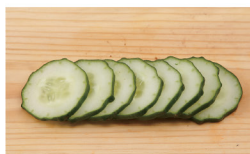


Radis 무 = 50g

Coupes de base



Couper en rondelle 모양대로 썰기



Couper en rondelle 모양대로 썰기



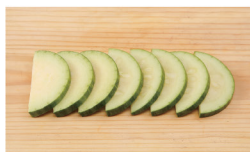
Couper en morceau 한 입 크기로 썰기



Hacher / émincer 다지기



Couper en cube 깍둑 썰기



Demi-tranche 반달 썰기



En julienne / en lamelle 채 썰기



Couper en carré 나박 썰기



Couper en diagonale 어슷 썰기



Arrondissement 둥글게 깎기

Préparation des bouillons



Bouillon d'algues vertes | 다시마 육수

Ingrédients : 30g d'algues vertes, 2l d'eau
 1. Faire bouillir l'eau dans une casserole.
 2. Lorsque l'eau commence à bouillir, ajouter les algues vertes et cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Retirer du feu et verser le tout dans une étamine ou un tamis. Peut être conservé pendant 3 jours au réfrigérateur.
 » Une cuisson trop longue peut produire une substance visqueuse et modifier le goût du bouillon.



Bouillon de bœuf | 쇠고기 육수

Ingrédients : 400g de poitrine de bœuf, 3l d'eau, 10 cm de poireau, 50g d'oignons, 50g de radis, 5 gousses d'ail pelées, 10g de gingembre pelé.
 1. Faire tremper la viande bovine dans l'eau froide pendant 10 minutes afin d'éliminer l'excès de sang.
 2. Faire bouillir le bœuf à feu vif pendant dix minutes, puis nettoyer à l'eau froide.
 3. Dans une grande casserole, incorporer 3 litres d'eau, le bœuf étuvé, le radis, le poireau, les oignons, l'ail et le gingembre. Cuire à feu moyen pendant 30 minutes, puis à feu doux pendant 20 minutes.
 4. Verser le bouillon à travers une étamine afin d'éliminer l'excès de graisse.



Bouillon de palourde | 조개 육수

Ingrédients : 100g de palourdes (2 verres d'eau, 1cc de sel), 2l d'eau
 1. Faire tremper les palourdes dans l'eau salée pendant 1 heure puis nettoyer soigneusement.
 2. Faire bouillir les palourdes jusqu'à leur ouverture. Lorsque les palourdes sont complètement ouvertes, retirez du feu et verser le tout à travers une étamine. Conserver au réfrigérateur.

Préparation des jus



Jus de gingembre | 생강즙

Ingrédients : 50g de gingembre, 1 verre d'eau
 - Verser l'eau et le gingembre dans un mélangeur/mixeur puis mélanger. Presser le jus à l'aide d'une étamine.



Jus d'ananas | 파인애플즙

Ingrédients : 100 g d'ananas, 1 verre d'eau
 - Verser l'eau et l'ananas dans un mélangeur/mixeur puis mélanger. Presser le jus à l'aide d'une étamine.



Jus de pomme | 사과즙

Ingrédients : 100g de pomme, 1/2 verre d'eau
 - Verser l'eau et la pomme dans un mélangeur/mixeur puis mélanger. Presser le jus à l'aide d'une étamine.



Jus de poire | 배즙

Ingrédients : 100g de poire, 1/2 verre d'eau
 - Verser l'eau et la poire dans un mélangeur/mixeur puis mélanger. Presser le jus à l'aide d'une étamine.



Jus d'oignon | 양파즙

Ingrédients : 100g d'oignons, 1 verre d'eau
 - Verser l'eau et l'oignon dans un mélangeur/mixeur puis mélanger. Presser le jus à l'aide d'une étamine.

Astuces

» 1 verre d'eau = 200 ml

» Si vous n'avez pas de fruits frais (des ananas, des pommes ou des poires), vous pouvez utiliser du jus de fruit.

Mesures

Gauche : cuillère de mesure ; droite : cuillère habituelle



1 cs de sucre 설탕 한 큰 술



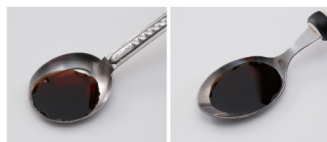
1/2 cs de sucre 설탕 반 큰 술



1 cc de sucre 설탕 한 작은 술



1 cs de sauce soja 간장 한 큰 술



1/2 cs de sauce soja 간장 반 큰 술



1 cc de sauce soja 간장 한 작은 술



1 cs de gochujang 고추장 한 큰 술



1/2 cs de gochujang 고추장 반 큰 술



1 cc de gochujang (pâte de piment coréen)
고추장 한 작은 술

Types de feu



Feu vif | 강불

Le feu touche le fond de la poêle/casserole.



Feu moyen | 중불

Le feu touche à peine le fond de la poêle/casserole.



Feu faible | 약불

Le feu est à environ 1cm de la poêle/casserole.

Cuire le riz



1. Laver le riz à l'eau froide.



2. Faire tremper dans l'eau froide pendant 30 à 60 minutes.



3. Mettre le riz dans une casserole et ajouter la même quantité d'eau.

» Si vous n'avez pas pré-trempé le riz, ajoutez l'eau des parties 1 et 2.



4. Cuire à feu vif jusqu'à ce que l'eau arrive à ébullition. Réduire à feu moyen et cuire pendant 5 minutes, puis 15 minutes à feu doux. Retirer du feu et couvrir durant 5 minutes.



5. Mélanger le riz avec une grande cuillère.
» Ceci permet de laisser échapper l'humidité, d'éviter les froissements et le durcissement.

Astuce

Si vous utilisez un autocuiseur, faites cuire à température élevée jusqu'à ce que l'embout commence à cliqueter, puis réduire à feu doux pendant 5 à 8 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir pendant quelques minutes.

Cuisiner coréen chez soi

De nombreux visiteurs internationaux ont des souvenirs mémorables de leur voyage en Corée, et aimeraient les transmettre à leur famille. Même si plusieurs pays ne manquent pas de restaurants coréens, nombreux sont ceux qui désirent apprendre la cuisine coréenne. Cuisiner des plats coréens rappelle des bons souvenirs de voyage. C'est aussi une bonne façon de surprendre vos amis et votre famille. Plusieurs livres sur la cuisine coréenne en anglais ou français sont disponibles dans les librairies. Les recettes suivantes ont été légèrement modifiées afin de faciliter la préparation chez soi.





INGRÉDIENTS

150g de riz, 30g bœuf (noix ou aloyau) (autres : poulet, porc, calmar, crevettes, etc) (assaisonnement : 1cc de sauce soja, 1/2 cc de sucre, 1/2 cc d'huile de sésame)
20g de germes de haricot (ou germes de soja mungo), 20g de champignons shiitake (ou autres), 20g de carottes, 20g de courgettes, 20g de radis, 1 œuf (œuf au plat)

ASSAISONNEMENT

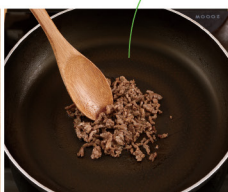
30g de bœuf haché (assaisonnement : 1 cc de sauce soja, 1/2 cc d'huile de sésame, 1/2 cc de vin de cuisine), 5 cs d'eau, 1cs pâte de piment coréen, 1 cs de sirop de maïs, 2 cc de jus de poire (p.5), 1 cc d'ail écrasé

Bibimbap | 비빔밥

Le bibimbap est un bol composé de riz cuit à la vapeur, auquel on ajoute légumes et viande, le tout mélangé avec du gochujang (pâte de piment coréen). Le bibimbap le plus célèbre est celui de Jeonju. Les assortiments sont variés.

① Pour 1 personne

1. Faites cuire le riz (p. 6)



Assaisonnez le bœuf (haché ou en lamelle) et faites cuire à feu vif.



Préparez les germes de soja.

SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE ►
Eau, ail, sirop, piment, poire, bœuf



Faites sauter à l'huile séparément : les champignons, les carottes, le radis et les courgettes.
» Si vous utilisez des champignons frais, mettez suffisamment d'huile pour la cuisson.



Mélangez tous les ingrédients de la sauce de pâte de piment et faites cuire à feu moyen. Bien mélanger afin d'éviter la surchauffe.



Préparez un œuf au plat.



Mettez le riz et placez soigneusement 2, 3 et 4 dessus. Mettez l'œuf au centre et servez avec la sauce de pâte de piment.

INGRÉDIENTS

150g de riz, 150g de kimchi aigre découpé (assaisonnement : 1 cc de sucre, 1 cs d'huile de sésame, une pincée de poivre noir), 50g de bœuf haché (autres : porc, crevettes, calmars, etc), 1 œuf

CONDIMENTS

3 à 5 cs d'huile végétale, 1 cc d'huile de sésame, 1 cc de graines de sésames



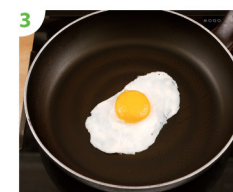
Kimchi Bokkeumbap | 김치볶음밥

Ce riz sauté fait partie des nombreux plats coréens à base de kimchi. La présence de ce dernier facilite la préparation du kimchi bokkeumbap.

① Pour 1 personne



Découpez le kimchi, ajoutez l'assaisonnement et laissez mariner pendant 5 minutes.



Préparez un œuf au plat.

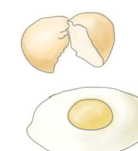
Faites cuire le bœuf haché et le kimchi assaisonné pendant 5 minutes. Ensuite, ajoutez le riz et faites cuire le tout à feu moyen pendant 7 à 8 minutes, en mélangeant bien les ingrédients. Ajoutez l'huile et les graines de sésame avant d'éteindre le feu.



Vous pouvez utiliser un bol de riz en tant que moule afin de servir le kimchi bokkeumbap.



4. Placez l'œuf sur la préparation.





INGRÉDIENTS

60g de palourdes, 50g de courgette, 40g de pleurotes (ou autre champignon), 1 poivron rouge, 50g de pomme de terre, 100g de tofu

ASSAISONNEMENT

600 ml de bouillon d'algue (p.5), 2 cs de pâte de soja, 1 cc d'ail écrasé, 2 cc de poudre de piment coréen

Doenjang Jjigae | Ragoût à la pâte de soja | 된장찌개

Ce ragoût composé uniquement de légumes, dont le doenjang (pâte de soja), est très nutritif et savoureux.

① Pour 2 personnes



1. Nettoyez soigneusement les palourdes et laissez tremper dans de l'eau salée pendant environ 20 minutes. Rincez à l'eau froide et égouttez.



SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE ►
Doenjang, ail, eau, piment rouge



2. Coupez les courgettes en cubes de 2 cm. Séparez des champignons et coupez le poivron rouge en diagonale.

Les pommes de terre sont nettoyées à l'eau froide afin de réduire la teneur en amidon.



3. Pelez les pommes de terre, les couper en cube de 2 cm puis les laver à l'eau froide à plusieurs reprises.

Astuce

Servez dans un pot en pierre ou un bol profond.



Coupez le tofu en cubes de 2 cm.

Mettez tous les ingrédients assaisonnés dans une casserole pour les faire bouillir. Ajoutez 1, 2 et 3 puis faites cuire jusqu'à ce que tous les ingrédients soient cuits. Réglez à feu moyen, ajoutez le tofu et bouillir pendant 5 minutes.



INGRÉDIENTS

150g de kimchi découpé (aigre), 80g de porc (filet), 20g d'oignon vert, 1/4 oignon, 100 tofu, 800 ml d'eau, 50 ml de jus de kimchi (facultatif)

ASSAISONNEMENT

1 cs d'huile de sésame, 1 cc de poudre de piment coréen, 1 cc d'ail écrasé, 1 cc de sucre, 1 cs d'huile végétale



Kimchi Jjigae | Ragoût au kimchi | Kimchi Jjigae

Le kimchi jjigae est l'un des plats préférés des Coréens. Un kimchi bien mûri apportera la meilleure des saveurs à ce plat.

① Pour 2 personnes



1. Découpez le kimchi de chou chinois en morceaux de 2 cm de longueur.



2. Coupez le porc en morceaux de taille de 0,7 x 2 x 3 cm et rincez à l'eau froide.



3. Coupez l'oignon vert en diagonale. Coupez l'oignon en deux, puis en tranches. Coupez le tofu en cubes de 1,5 cm.

SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE ►
Huile de sésame, ail, poudre de piment, sucre, huile de cuisson



4. Préparez l'assaisonnement puis mélangez avec 1 et 2.

Pour un goût plus riche, utilisez du jus de kimchi.



Faites cuire à feu vif pendant environ 5 minutes dans un pot huilé. Ajoutez 600 ml d'eau et faire bouillir pendant 20 minutes. Quand le porc semble cuit, ajoutez les oignons verts, les oignons, le tofu et l'eau restante. Faites bouillir le tout pendant 10 minutes à feu moyen.





INGRÉDIENTS

1/2 pack de tofu doux, 60g de palourdes, 50g de calmars, 50g de crevettes, 1/2 poivron vert, 1/2 poivron rouge, 20g de poireau, 1 œuf

ASSAISONNEMENT

400 ml de soupe de palourdes (p.5) (ou de la soupe de bœuf), 1 cs de sauce soja, 1 cc de poudre piment coréenne, 1 cc d'huile de piment, 1 cc de vin de cuisine, 1 cc d'ail écrasé, 1 pincée de poivre noir, 1/4 cc de sel (fac.), 1 cc d'huile de sésame

Sundubu Jjigae | Ragoût de tofu | 순두부찌개

Le sundubu jjigae est parfois cuisiné piquant avec du piment, ou servi en soupe claire. Quelque soit sa préparation, ce plat est savoureux et facile à digérer.

① Pour 2 personnes



Coupez le tofu en morceaux de 5 cm.



2. Lavez et égouttez les fruits de mer. Coupez les calmars en morceaux de 2 cm de large.



Coupez le poivron vert, le poivron rouge et le poireau en diagonale d'1 cm de large.



4. Préparez la sauce pour l'assaisonnement.

SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE ▶
Huile de piment, poivre, ail haché, sauce de soja, poivron rouge, vin de cuisson, huile de sésame, bouillon de palourdes



Faites bouillir l'assaisonnement dans une casserole. Ajoutez 2 et faites cuire à feu vif. Après ébullition, ajoutez le tofu et l'œuf. Dans un petit bol, battez les œufs et ajoutez le poireau. Versez le mélange dans le ragoût tout en remuant. Quand les œufs sont cuits, ajoutez l'huile de sésame et servez chaud.

INGRÉDIENTS

200g de bœuf (poitrine), soupe de bœuf (10g de poireau, 5 gousses d'ail, 50g de radis, 1 cs de sauce soja, 2l d'eau), 50g poireau, 50g taro (fac.), 50g de fougère arborescente (fac.), 50g de radis, 50g de pleurotes (ou autre champignon), 50 de germes de haricots mungo

ASSAISONNEMENT

1 cs de piment coréen en poudre (pour une poudre plus fine, la broyer à l'aide d'une passoire), 2 cs de sauce soja, 1 cs d'ail écrasé, 1 cs d'huile de piment, 1/2 cc de poudre de piment, 2 cc de sel



Yukgaejang | Soupe au bœuf épicé | 육개장

Cette soupe épicée de bœuf est plus consommée en été qu'en hiver. Pour les Coréens, le bœuf et les légumes aident à combattre la chaleur de l'été.

① pour 2 personnes



Préparez la soupe de bœuf (p.5).



Coupez les poireaux sur 5 cm de long (racine coupée dans une partie de la longueur). Coupez les radis en lamelles carrées, idéales pour les bouchées. Pour les champignons, coupez la racine sur 1 cm, coupez-les en deux, lavez et égouttez.



Préparez l'assaisonnement



Mettez de côté tous les ingrédients ci-dessus (à l'exception du bœuf) avec 8.

Dans une casserole, portez le bouillon de bœuf à ébullition et ajoutez tous les ingrédients assaisonnés. Faites cuire pendant environ 1 h et assaisonnez avec du sel.

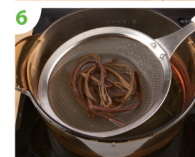


Assurez-vous d'utiliser un chiffon humide pour ne pas absorber trop de liquide.

Versez les ingrédients de la soupe dans une étamine.



Facultatif Après nettoyage du taro, faites bouillir jusqu'à une cuisson complète. Rincez puis trempez dans l'eau froide pendant 3 à 4 heures, afin d'éliminer le goût âcre. Videz complètement l'excès d'eau et coupez sur 5 cm de long.



Facultatif Coupez la partie inférieure de la fougère dure et lavez dans l'eau salée (1 cc de sel). Rincez 2 ou 3 fois à l'eau froide, égouttez puis coupez en tranche de 5 cm de long.

Vous pouvez ajouter 1 œuf fouetté quelques minutes avant d'éteindre le feu.





INGRÉDIENTS

2 œufs, 100 ml d'eau, 1/2 cc sel, 1 cc d'oignon vert haché

Gyeranjjim | Œufs à la vapeur | 계란찜(달걀찜)

Cet aliment doux, qui se digère facilement, est cuisiné avec des œufs cuits lentement à feu doux dans un pot de pierre.

👤 Pour 1 personne

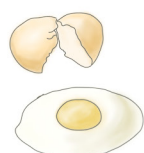


Mélangez les œufs fouettés avec de l'eau et appliquez à travers une passoire.

→ Cette étape apportera plus de douceur à votre gyeranjjim.



Ajoutez du sel.



→ Oignon vert



Préchauffez un petit pot (en porcelaine ou en pierre). Versez le mélange d'œufs et faites cuire à feu doux pendant 7 minutes.

Astuces

Si vous utilisez un microonde, prenez un récipient et réchauffez pendant 5 à 7 minutes.

4. Lorsque le centre gonfle, mettez les œufs avec les oignons vert et retirez du feu.

INGRÉDIENTS

80g de nouilles chinoises, 30g de boeuf (noix ou aloyau) (autres : porc, poulet, crevettes, calmars, etc), assaisonnement (1 cc de sauce soja, 1/2 cc de sucre, 1 cc d'huile de sésame, 1/8 cc de poivre noir), 1 champignon shiitake (ou autre), 30g de courgettes, 20g de carottes

ASSAISONNEMENT

2 cs de sauce soja, 1 cc de cassonade, 2 cs d'huile végétale, 1/8 cc de poivre noir, 150 ml d'eau, 1 cc d'huile de sésame, graines de sésame



잡채 | Nouilles sautées aux légumes | Japchae

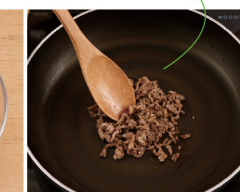
Le japchae est préparé en faisant sauter des légumes et de la viande, mélangés ensuite avec des nouilles de pomme de terre. Ce plat est généralement servi lors des anniversaires ou des cérémonies.

👤 Pour 1 personne



Faites bouillir des nouilles à feu vif pendant 5 minutes. Rincez à l'eau froide et égouttez. Mettez de côté.

Assaisonnez le boeuf (en fine lamelle ou haché) et cuire à feu vif (sans huile).



Sans huile



Faites sauter avec de l'huile séparément : les champignons, les carottes, le radis et les courgettes.

» Commencez par les ingrédients colorés.

Si vous utilisez des champignons frais, mettez suffisamment d'huile pour une meilleure cuisson.



4. Préparez l'assaisonnement.

SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE ▶
Huile de sésame, sauce soja, cassonade, huile, graines de sésame, poivre, eau



Chauffez l'assaisonnement et ajoutez les nouilles dans une casserole. Mijotez jusqu'à ce que les nouilles absorbent toute la sauce.



6. Mélangez le boeuf, les légumes, l'huile et les graines de sésames avec 5.



INGRÉDIENTS

200g de kimchi, 3 cs d'huile végétale (fac.), 50g d'oignon (fac.), 50g de calmar (fac.), 50 crevettes

PÂTE

200ml de pâte (autres : farine, pincées de sel et de poivre), 1 œuf.

SAUCE

2 cs de sauce soja, 1 cs de vinaigre, 1 cc de sucre

Kimchijeon | Crêpe au kimchi | 김치전

Le kimchi mûr est ajouté à une pâte à base de farine puis cuit comme une crêpe. Le kimchijeon est un apéritif populaire ou un petit plat d'accompagnement.

① Pour 1 personne



Retirez le remplissage du kimchi et un peu de son jus.



2. Facultatif Lavez et coupez crevettes et calmars.



3. Préparez la pâte puis ajoutez 1 et 2.



4. Préparez la sauce soja.



Versez la pâte obtenue en 3 et cuire à feu moyen.



6. Servir avec la sauce soja.

INGRÉDIENTS

100g d'oignon (autre : poireau, ciboulette), 50g de crevettes, 100g de calmar (autres : huîtres, palourdes), 10g de poivron rouge et vert chacun, 3 cs d'huile végétale

PÂTE

200ml de pâte (autres : farine, pincées de sel et de poivre), 200 ml d'eau 1 œuf

SAUCE

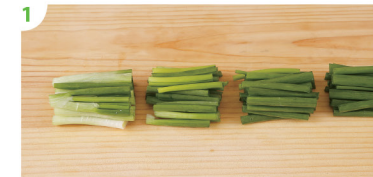
1 cs de sauce soja, 2 cc sucre, 1 cs de vinaigre



해물파전 | Crêpe aux fruits de mer | Haemul Pajeon

Le haemul pajeon est une crêpe composée d'oignons, de fruits de mer et de piment. Les Coréens le préfèrent accompagné de dongdongju (liqueur traditionnelle de riz) les jours de pluie.

① Pour 1 personne



Lavez les oignons et coupez-les en morceaux de 3 à 4 cm de long.



2. Nettoyez et égouttez les crevettes. Nettoyez et coupez les calmars en fines lamelles.



Coupez les poivrons verts et rouges.

Si vous utilisez de la farine, ajoutez une pincée de sel et de poivre.



4. Préparez la pâte.



5. Mélangez bien 1, 2, 3 et 4



Versez 5 dans une poêle huilée.

Pour un haemul pajeon croustillant, le dosage d'huile et le contrôle du feu sont importants.



Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que la base soit bien dorée puis retournez.



8. Servir avec la sauce soja.



🍲 INGRÉDIENTS

100g de gâteau de riz surgelé (pour tteokbokki), 1 gâteau de poisson, 20g d'oignon, 20g de carottes, 1 oeuf dur

🌿 ASSAISONNEMENT

1 cs de pâte de piment coréen, 2 cc d'huile végétale, 1 cc de sauce soja, 1/2 d'ail écrasé, 1 pincée de poivre noir, 200 ml d'eau

Tteokbokki | Gâteau de riz épicés | 떡볶이

Le tteokbokki, ou topokki, est un snack populaire de Corée composé de gâteaux de riz assaisonnés et cuits avec du gochujang (pâte de piment).

🕒 Pour 1 personne



Faites cuire les gâteaux de riz dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils commencent à flotter. Ensuite, rincez à l'eau froide et badigeonnez d'huile afin qu'ils ne collent pas ensemble.

» Si vous utilisez des gâteaux de riz frais, passez l'étape 1.



Coupez le gâteau de poisson en petite bouchée, coupez l'oignon en lamelle et la carotte en demi-tranche.



SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE ▶

Sauce soja, poivre noir, sirop de maïs, ail, eau, huile, pâte de piment coréen



3. Préparez l'assaisonnement.

» Réglez la teneur en épice en ajoutant ou en réduisant la dose de pâte de piment.



Dans une poêle, faites cuire la sauce à feu vif. Arrivée à ébullition, ajoutez le gâteau de riz et laissez mijoter pendant 10 minutes. Ajoutez les ingrédients restants et cuire pendant 5 minutes avant de servir.

🍲 INGRÉDIENTS

150g de bœuf (filet ou aloyau), 50g de carottes, 2 champignons shiitake (ou autre), 1/4 d'oignon (50g), 40g de poireau

🌿 MARINADE

5 cs d'eau, 2 cs de sauce soja, 2 cs de jus d'ananas (p.5), 1 cs d'huile de sésame, 1 cc de sucre, 1 cc d'ail écrasé, 1 cc de graines de sésame, 1 pincée de poivre noir

» La douceur de l'ananas frais peut varier en fonction du temps. Il est donc recommandé d'utiliser du jus d'ananas.



불고기 | Bulgogi

Le bulgogi est l'un des plats les plus célèbres de Corée. Par le passé, le bœuf finement émincé était mariné et grillé à feu vif. Il est aujourd'hui préparé dans une poêle.

🕒 Pour 1 personne



Découpez le filet de veau ou d'ailoyau en tranches épaisses d'environ 0,3 x 7 cm. Utilisez un chiffon pour retirer le jus rouge.



SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE ▶
Eau, graines de sésame, poivre, sucre, jus d'ananas, huile de sésame, sauce soja, ail haché



2. Préparez la marinade.



Découpez les carottes, les oignon et les champignons. Le temps de cuisson des carottes étant long, il est préférable de les couper plus fines que les autres ingrédients.



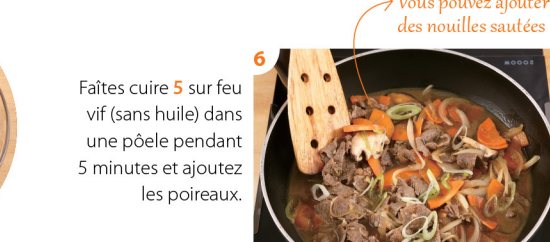
Découpez le poireau en diagonale.



» Vous pouvez ajouter des nouilles sautées



5. Mettez ensemble 1, 2, 3 et 4 et laissez mariner pendant 10 minutes.



Faites cuire 5 sur feu vif (sans huile) dans une poêle pendant 5 minutes et ajoutez les poireaux.

7. Saupoudrez de graines de sésame avant de servir.



INGRÉDIENTS

600g de côte de bœuf (pour la soupe : 3l d'eau, 1 cs de sauce soja, 2 cs de vin de cuisine, 1 poireau, 5 gousses d'ail, 120g de radis), 50g de carottes, 3 châtaignes, 1 cs d'huile de sésame

ASSAISONNEMENT

1l de soupe, 5 cs de sauce soja, 4 cs de jus d'ananas (p.5), 3 cs de miel (autre : sirop de maïs ou sucre), 2 cs de jus d'oignon (p.5), 2 cs de vin de cuisine, 2 cc d'ail écrasé, 1/2 cc de poivre noir

Galbijjim | Côtes de bœuf braisées | 갈비찜

Le galbijjim est cuisiné à l'aide de côtes de bœuf ou de porc, braisées dans une sauce à base de soja et de légumes assaisonnés.

④ pour 1 personne



1. Coupez les côtes de bœuf en morceaux de 5 cm et laissez les tremper dans l'eau froide pendant 10 minutes afin de retirer les excès de sang et de graisse. Faites bouillir le tout.



Placez les côtes bouillies dans un récipient et ajoutez l'eau, la sauce soja, le vin, l'oignon vert, l'ail et le radis pour préparer le bouillon. Faites bouillir 30 minutes, puis retirez les côtes et passez la soupe à travers une étamine ou une passoire.



Coupez les carottes de la même taille que les châtaignes, puis faites bouillir pendant environ 2 minutes.



Mélangez la sauce et les côtes dans une grande casserole et cuire à feu doux pendant 20 minutes. Ensuite, ajoutez les carottes, les châtaignes et laissez mijoter pendant 10 minutes à feu doux. Ajoutez l'huile de sésame avant d'éteindre le feu.



SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE ▶
Vin de cuisine, jus d'oignon, jus d'ananas, poivre blanc, ail, sauce soja, miel



4. Préparez l'assaisonnement.

INGRÉDIENTS

150g de porc (ventre ou filet), marinade (1 cs de jus de gingembre (p.5), 1 cs de vin de cuisine, 1 pincée de poivre noir), 50g d'oignon, 50g de pleurotes, 1 cs d'huile végétale, 1 cs d'huile de sésame, 1 cs de graines de sésame

ASSAISONNEMENT

50 ml d'eau, 2 cc de sauce soja, 1 cc de poudre de piment coréen, 2 cs de pâte de piment coréen, 1 cs de jus d'oignon (p.5), 1 cs de sirop de maïs, 2 cc d'ail écrasé, 1 pincée de poivre noir



제육볶음 | Porc sauté | Jeyuk Bokkeum

Le jeyuk bokkeum est composé de porc épicé et de sauce piquante à base de gochujang (pâte de piment). Bien que ce plat soit épicé, il est très populaire auprès des Coréens.

④ Pour 1 personne



Coupez le porc en tranche de 0,5 cm d'épaisseur et 3 cm de longueur. Laissez mariner 30 minutes.

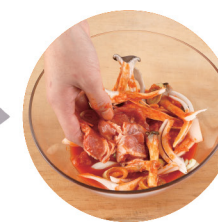
» Un porc bien assaisonné réduit les odeurs.

SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE ▶
Gochujang, eau, sauce soja, poivre, sirop de maïs, ail écrasé, poudre de piment, jus d'oignon



3. Préparez l'assaisonnement.

Découpez les oignons en tranche d'1 cm de large. Séparez des champignons et rincez à l'eau froide. Coupez le poireau en diagonale.



4. Bien mélanger 1, 2 et 3 ensemble. Mettez de côté pendant environ 1 heure.



Faites cuire le porc dans une poêle à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit cuit. Ajoutez l'huile et les graines de sésame.

Surveillez la cuisson du porc



INGRÉDIENTS

150g de poitrine de poulet (ou autres parties), épices (1 cs de vin de cuisine, 1 cc de jus de gingembre, une pincée de poivre noir) (ou lait), 50g de carottes, 30g de chou, 50g de patate douce, 50 d'oignon, 30g de poireau

MARINADE

200ml d'eau, 3 cs de pâte de piment coréen, 2 cs de sirop de maïs, 2 cs de sauce soja, 2 cs d'ail écrasé, 2 cs de vin de cuisine, 1 cs de poudre de cari (fac.), 2 cc de poudre de piment coréen, une pincée de poivre noir, 1 cc d'huile de sésame, 1 cc de graines de sésame

Dakgalbi | Poulet épicé | 닭갈비

Ce poulet est désossé, mariné et cuit avec de nombreux légumes. Le dakgalbi est une spécialité de Chuncheon, ville de la province de Gangwon-do qui est devenue célèbre après avoir accueillie le tournage du drama Winter Sonata.

④ Pour 1 personne

1. Faites cuire le poulet (morceaux de 5 à 7 cm) pendant 30 minutes.

2. Coupez les carottes en fine tranche, le chou, les patates douces, les oignons et le poireau.

3. Préparez la marinade.

4. Laissez mariner le poulet assaisonné pendant 1 heure.

SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE ▶

Poudre de piment coréen, poivre noir, huile de sésame, poudre de curry, sirop de maïs, graines de sésame, pâte de piment coréen, ail haché, vin de cuisine, sauce soja, eau



Faites cuire le poulet à feu vif dans une poêle huilée. Lorsqu'il est moitié cuit, ajoutez les légumes et laissez cuire pendant 5 minutes. Ajoutez l'huile et les graines de sésames avant de servir.

INGRÉDIENTS

1 poulet entier de 1kg, épices (3 cs de vin de cuisine, 2 cs de jus de gingembre, 1 cc de sel, 1 cc de poivre noir) (ou lait), 1/2 verre de farine (avec une pincée de sel), 1/2 verre de semoule, 2 cs d'arachide ou d'amande concassée (fac.), 1l d'huile végétale

ASSAISONNEMENT

6cs d'eau, 6 cs de sirop de maïs, 4 cs de sauce soja, 5 cs de ketchup, 4 cs de gelée de fraise, 4 cs de pâte de piment coréen, 3 cs de jus d'oignon, 2 cs de sucre, 1/2 cc de poivre noir



양념치킨 | Poulet assaisonné | Yangnyeom Chicken

Poulet frit assaisonné avec du gochujang (pâte de piment coréen) sucré et épicé. Ce plat s'associe parfaitement avec une bière fraîche.

④ pour 2 personnes

1. Retirez l'excès de sang et de graisse puis couper le poulet en 8 morceaux (ou plus selon les préférences). Laisser mariner pendant 20 minutes.

La finesse des tranches réduit le temps de cuisson

2. Mélangez la farine et la fécule, puis ajoutez le poulet. Assurez-vous que le poulet soit bien recouvert de farine.

» Vous pouvez mettre le poulet dans un grand sac et l'agiter pour mélanger avec la farine.

3. Préparez la sauce d'assaisonnement.

4. Lorsque l'huile est assez chaude (180°C), faites cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré. Refroidir un petit moment et égoutter le poulet. Frire à nouveau jusqu'à ce qu'il devienne plus doré.

5. Faites cuire la sauce dans une poêle profonde à feu moyen pendant environ 5 minutes. Ajoutez le poulet et cuire rapidement à feu vif. Appliquez la sauce sur toutes les parties du poulet.

6. Garnir avec l'arachide ou l'amande concassée.

Baechu Kimchi | 배추김치

La baechu kimchi, ou tout simplement kimchi, est préparé à base de chou plongé dans un récipient d'eau salé, puis garnis avec du jus de radis. La culture du "gimjang", où les familles se réunissent afin de préparer de grandes quantités de kimchi pour l'hiver, a été enregistrée sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO en décembre 2013.

INGRÉDIENTS

1 chou chinois (environ 2,5 kg), 2 verres de sel casher (ou sel de mer), 2 litres d'eau, 200g de radis, 50g d'oignon vert

REPLISSAGE

1 verre de poudre de piment coréen, 100 ml de sauce salée aux anchois (ou sauce de poisson), 3 cs de sauce salée aux crevettes (ou sauce de poisson), 4 cs de sucre, 100 ml de bouillon d'algue (p.5), 2 cs d'ail écrasé, 1 cs de jus de gingembre (p.5)

*Bien que la sauce de poisson soit la meilleure que la sauce aux anchois ou aux crevettes, il est recommandé d'ajouter les sauces traditionnelles.

④ pour 4 personnes



1. Préparez l'eau salée (1 tasse de sel+2 litres d'eau) dans un saladier. Retirez les feuilles de chou externes, le couper en deux et le plonger dans l'eau salée.



2. Saupoudrez 1 tasse de sel casher entre les feuilles. Placez le côté coupé vers le haut du chou et laissez reposer pendant 7 heures (12 heures en hiver). Enfin, tournez le côté coupé vers le bas et laissez reposer pendant 5 heures.



3. Nettoyez le chou soigneusement à l'eau froide et égouttez dans une passoire pendant environ 1 heure.



Coupez les radis aux formes d'allumettes 0,3 cm de long et aux formes de ciboulette 3 cm de long.

Le chou doit être pressé avec une assiette lourde pour une meilleure marinade. Vous pouvez aussi utiliser un sac en plastique rempli d'eau.



5. Mélangez tous les ingrédients de remplissage en ajoutant 4, puis mettez de côté pendant environ 30 minutes.



6. Fourrez chaque feuille de chou avec le remplissage, puis les envelopper avec les feuilles extérieures afin de le maintenir à l'intérieur. Emballez le kimchi en bocal hermétique et réfrigérez pendant 5 à 7 jours avant de servir.



INGRÉDIENTS

1kg de radis, épices (600ml d'eau, 50ml de sel casher, 3 cs de soupe), 100g d'oignons (ou ciboulette)

REPLISSAGE

5 cs de poudre de piment coréen, 4 cs de sauce salée aux anchois, 4 cs de bouillon d'algues (p.5), 4 cs de jus de poire (p.5), 2 cs d'ail écrasé, 1 cs de sauce salée aux crevettes, 2 cc de jus de gingembre (p.5)

Kkakdugi | Kimchi au radis | 깍두기

Radis coupé en dés, trempé dans l'eau salée puis assaisonné avec de la poudre de piment coréen. Servi en condiment.

pour 4 personnes



Coupez le radis en cubes de 3 cm et laissez tremper dans l'eau salée pendant environ 5 heures, puis égouttez.

SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE ▶
Crevettes, ail haché, gingembre, sauce aux anchois, poivre, poire, lait, bouillon



→ Cette recette est nécessaire pour le radis d'automne/d'hiver. Les radis amers ont besoin de sucre pour un goût plus doux.



Coupez les ciboules en 2cm de longueur.



3. Mélangez tous les ingrédients.



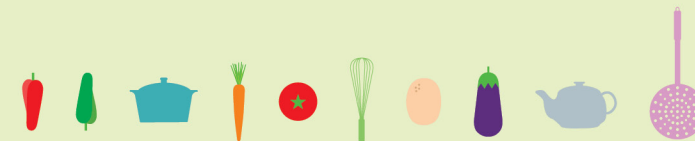
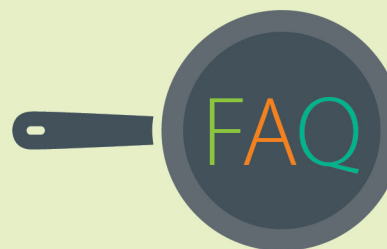
4. Après avoir coupé le radis en cube, égouttez et mélangez le remplissage ainsi que les oignons verts.



5. Mettez dans un récipient étanche à l'air et laissez au réfrigérateur pendant 5 à 7 jours avant de servir.

Astuce

La température optimale pour conserver le kimchi est de 5 °C.



1 Quelle est l'huile la plus utilisée pour la cuisine coréenne ?

Canola, soja et tournesol sont les huiles les plus utilisées. L'huile d'olive est peu utilisée en raison de sa forte odeur et de sa saveur différente de la cuisine coréenne.

2 Quelle est la meilleure partie de la viande pour cuisiner le bulgogi ?

Filet, noix ou jarret sont généralement utilisés pour le bulgogi. L'épaisseur idéale est de 0,2 cm pour la viande de bœuf.

3 Faut-il précuire les gâteaux de riz lors de la préparation du tteokbokki ?

Oui. Les gâteaux de riz surgelés qui composent le tteokbokki sont précuits pour mieux absorber la sauce. Cette étape n'est pas nécessaire si vous utilisez des gâteaux frais.

4 Beaucoup de recettes coréennes requièrent de la purée ou du jus de fruits. Puis-je utiliser des jus achetés en magasin ?

Oui. Si vous avez des problèmes pour trouver des fruits, ou n'avez pas le temps de préparer à la maison, vous pouvez utiliser des jus de fruits achetés en magasin.

5 Avec quoi puis-je remplacer le sirop de maïs ?

Vous pouvez le remplacer avec du sucre ou du jus de fruit.

6 Lorsque mon plat nécessite du kimchi, comme le kimchijeon, le kimchi jjigae ou le kimchi bokkeumabap, dois-je utiliser du kimchi aigre ?

Le kimchi aigre n'est pas obligatoire. En revanche, son utilisation apportera un meilleur goût à votre plat.



L'ONTC aimerait remercier les organisations suivantes pour leur contribution à cet ouvrage.

• Recettes et styles : Food & Culture Korea Academy (www.koreanrecipe.co.kr (ang., jap.)). • Photographié par : Joo Min Ho. • Conçu par : HodgePodge.



KOREA
TOURISM
ORGANIZATION
www.visitkorea.or.kr

Bureaux de l'Office du Tourisme Coréen (KTO)

SIÈGE ☎ 40 Cheonggyecheon-ro, Jung-gu, Seoul 100-180, South Korea ☎ 82-2-729-9600 ☎ 82-2-757-5997

Bureaux à l'étranger

Amérique du Nord

NUMÉRO GRATUIT ☎ (800) 868-7567 (Amérique du Nord)

NEW YORK ☎ 1-201-585-0909 ☎ 1-201-585-9041 @ny@kntoamerica.com
LOS ANGELES ☎ 1-323-634-0280 ☎ 1-323-634-0281 @la@kntoamerica.com
TORONTO ☎ 1-416-348-9056/7 ☎ 1-416-348-9058 @toronto@knto.ca

JAKARTA ☎ 62-21-5785-3030 ☎ 62-21-5785-3029 @ktojakarta@knto.or.kr
HANOI ☎ 84-4-3556-4040 ☎ 84-4-3556-4141 @hanoi@knto.or.kr
MANILA ☎ 63-2-880-0312 ☎ 63-2-403-1983 @ktoanila@gmail.com
ISTANBUL ☎ 90-212-290-2630 ☎ 90-212-290-2631 @istanbul@knto.or.kr

Océanie

SYDNEY ☎ 61-2-9252-4147/8 ☎ 61-2-9251-2104 @visitkorea@knto.org.au

Europe

PARIS ☎ 33-1-4538-7123 ☎ 33-1-4538-7471 @ontcparis@gmail.com
FRANKFURT ☎ 49-69-233226 ☎ 49-69-253519 @ktoff@euko.de
LONDON ☎ 44-20-7321-2535 ☎ 44-20-7321-0876 @london@mail.knto.or.kr
MOSCOW ☎ 7-495-735-4240 ☎ 7-495-735-4246 @kntomc@visitkorea.or.kr
VLADIVOSTOK ☎ 7-4232-49-1163 ☎ 7-4232-49-1176 @knto_vl@mail.ru

Asie

BANGKOK ☎ 66-2-611-2731/2 ☎ 66-2-611-2734 @koreainfo@kto.or.th
SINGAPORE ☎ 65-6533-0441/2 ☎ 65-6534-3427 @singapore@knto.or.kr
TAIPEI ☎ 886-2-2720-8281 ☎ 886-2-2757-6514 @kntotp@ms5.hinet.net
KUALA LUMPUR ☎ 60-3-2143-9000 ☎ 60-3-2142-2515 @ktokl@knto.or.kr
DUBAI ☎ 971-4-331-2288 ☎ 971-4-331-0999 @knto@eim.ae
NEW DELHI ☎ 91-124-492-1200 ☎ 91-124-492-1201 @india@knto.or.kr

Chine

BEIJING ☎ 86-10-6585-8213/4 ☎ 86-10-6585-8147 @beijing@visitkorea.or.kr
SHANGHAI ☎ 86-21-5169-7933 ☎ 86-21-3368-8612 @ssanghai@visitkorea.or.kr
GUANGZHOU ☎ 86-20-3893-1639 ☎ 86-20-3893-1221 @kntogz@126.com
SHENYANG ☎ 86-24-2281-4155 ☎ 86-24-2281-5155 @kto_sy@126.com
CHENGDU ☎ 86-28-6557-2311 ☎ 86-28-6557-2312 @ktochengdu@126.com
XIAN ☎ 86-029-8964-0100 ☎ 86-029-8964-0106 @xian@knto.or.kr
HONG KONG ☎ 852-2523-8065 ☎ 852-2845-0765 @general@knto.com.hk

Japon

TOKYO ☎ 81-3-5369-1755 ☎ 81-3-5369-1756 @tokyo@visitkorea.or.kr
OSAKA ☎ 81-6-6266-0847 ☎ 81-6-6266-0803 @osaka@visitkorea.or.kr
FUKUOKA ☎ 81-92-471-7174 ☎ 81-92-474-8015 @fukuoka@visitkorea.or.kr
NAGOYA ☎ 81-52-223-3211 ☎ 81-52-223-3213 @nagoya@visitkorea.or.kr

SIÈGE DE L'ORGANISATION MONDIALE DU TOURISME (WTO)

☎ 34-91-5678-203 ☎ 34-91-5713-733

- Editeur: Office du Tourisme Coréen
- L'information contenue dans ce livre est valable à la date de Oct. 2013 • Imprimé en République de Corée.
- L'édition électronique de ce livre peut être lue sur le site www.visitkorea.or.kr



Besoin d'informations ? Appelez le 1330 ! Si vous avez besoin d'assistance en anglais, informations touristiques, composez le 1330 et un opérateur bilingue vous donnera tous les détails concernant les sites touristiques, les transports, les restaurants etc.

En Corée, depuis un fixe | 1330 En Corée, depuis un téléphone portable | 1330 Depuis l'étranger | +82-2-1330

Interdit à la vente 한국음식 조리법 (책)