

Bibimbaps apéro aux olives Bio Kalamata

L'Équipe de France féminine de football affronte ce vendredi 7 juin la Corée du Sud en match d'ouverture du Mondial 2019. La Coupe du Monde est un événement sportif très attendu pour les amateurs de ballon rond, mais qui est aussi synonyme de convivialité et de partage. Que de bons moments passés entre amis, en famille, à contempler les exploits de ces athlètes de haut niveau, tranquillement installés à savourer un apéritif et tous ses indissociables amuse-bouches. Tramier rend hommage à ces nations que l'équipe de France va affronter et a donc décidé de vous faire découvrir leurs spécialités culinaires à l'heure de l'apéro ! Ce soir, ce sont de délicieux bibimbaps, spécialités gourmandes de « street-food » Coréennes qui vous sont proposés. Concoctés par Nathalie d'Envie d'Apéro, ces petits bols hauts en couleur sont aussi nutritifs que délicieux. Agrémentés de nos toutes nouvelles Olives Bio Kalamata, olives dites tournantes à la couleur violette si particulière, ces bibimbaps sauront régaler votre entourage pour ce premier match d'ouverture des festivités.

- 3 Pers.
- 20 Min.
- 15 Min.

Ingrédients

Pour les bimbimbaps :

- 150g de riz
- 50g de champignons shiitake
- 1 courgette
- 100 g de pousses de soja
- 2 carottes
- 4 œufs de caille
- 1 bocal d'olives bio Kalamata Tramier
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 6cl d'huile de sésame

Pour la sauce pimentée :

- 2 cuillères à soupe de pâte de piment rouge
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

Préparation

Commencez par rincer le riz plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit limpide. Versez-le ensuite dans une casserole d'environ 45cl d'eau.

Couvrez et portez à ébullition.

Faites ainsi cuire 12 minutes à feu très doux. Retirez du feu et laissez reposer à couvert 10 minutes.

En attendant, coupez les champignons shiitake en lamelles. Épluchez et coupez les carottes en fins bâtonnets (râpez-les pour encore plus de simplicité) et faites de même pour la courgette.

Préparez la sauce pimentée en mélangeant tous les ingrédients ensemble.

Dans une poêle avec un peu d'huile de sésame, faites sauter chacun des légumes séparément sur feu vif : 1 minute 30 pour les pousses de soja et la courgette, 3 minutes pour les carottes, 2 minutes pour les champignons shiitake.

Ajoutez une cuillère à soupe de sauce soja en cours de cuisson pour plus de saveur. Assaisonnez vos légumes avec 1 cuillère à café d'huile de sésame et un peu de sel.

Dans une poêle, faites frire les œufs façon « œufs au plat ». Le jaune doit rester coulant.

Placez un lit de riz dans vos bols de service. Répartissez sur le dessus la courgette, les carottes, les champignons, les pousses de soja et **les olives Bio Kalamata**.

Ajoutez un œuf au centre, et une petite

pointe de sauce pimentée.

Pour faire ressortir toutes les saveurs du **bibimbap**, mélangez bien les ingrédients ensemble. Régalez-vous !

Pour tout savoir sur notre jeu des pronostics de la Coupe du Monde 2019 :

[Coupe du Monde de football féminin 2019 – le jeu des pronostics](#)

D'autres recettes apéro :

[Pain hérisson au pesto d'olives Bio](#)

[Mini-burgers végétariens aux petits pois](#)

[Falafels aux olives vertes au four](#)

[Fleurs de mimosa et crackers à l'huile d'olive](#)

[Quiches au olives sans pâte](#)

[Bruschettas à la sauce aux olives pesto rosso](#)

[Crostinis au thon et Olives Apéro antipasti à l'artichaut](#)

[Pain torsadé aux lardons et olives](#)

[Crevettes croustillantes et mayonnaise minute](#)

[Croquettes de poisson aux olives dénoyautées Bio](#)