

Le Centre Culturel Coréen vous invite à découvrir la gastronomie coréenne grâce aux ateliers d'initiation à la cuisine coréenne, animés par Mesdames Yoo Seunghee et Baik Sunghee.

## ATELIERS D'INITIATION À LA CUISINE CORÉENNE

*Les mardis et mercredis 29 et 30 octobre, 5 et 6, 12 et 13 novembre*



Les ateliers du Centre, animés par par Mesdames Yoo Seunghee et Baik Sunghee, toutes deux spécialistes de la cuisine coréenne, offrent aux amateurs d'art culinaire la possibilité d'acquérir un savoir-faire pratique qui leur permettra de préparer de délicieux plats coréens, mais aussi de développer des connaissances plus théoriques qui les aideront à appréhender l'esprit de cette cuisine à la fois saine et goûteuse.

Pour cette huitième édition, le thème de ces sessions est le **banchan**, plat d'accompagnement. Les participants exploreront divers plats d'accompagnement servis avec du riz dans un repas coréen, tels que les *namul*, *muchim*, *bokkeum*, *jorim*, etc.

12 plats coréens seront réalisés au cours de ces sessions.

### **Mardi 29 octobre de 18h30 à 20h30**

- *Ojingeo-bokkeum* (calamars sautés à la pâte de piment)

L'ojingeo-bokkeum est un plat coréen populaire à base de fruits de mer, dont l'ingrédient principal est le calamar. La sauce, composée de pâte de piment, de sauce soja, d'ail, de sucre et d'huile de sésame, imprègne bien le calamar et les légumes, offrant un goût à la fois épicé et savoureux.

- *Oi-muchim* (salade de concombre)

L'oi-muchim est un plat d'accompagnement coréen rafraîchissant à base de concombre frais. C'est un plat fréquemment servi sur les tables coréennes, apprécié pour sa simplicité et son goût riche, et est considéré comme l'un des plats d'accompagnement typiques de la cuisine coréenne.

### **Mercredi 30 octobre de 18h30 à 20h30**

- *Gyeran-mari* (omelette roulée)

Le gyeran-mari est un plat traditionnel coréen à base d'œufs. On bat les œufs, les verse dans une poêle, les fait cuire, puis les roule en un rouleau. Le gyeran-mari est simple mais délicieux, et il est souvent servi comme accompagnement dans les repas coréens.

- *Gaji-namul* (salade d'aubergines)

Le gaji-namul est un plat d'accompagnement traditionnel coréen à base d'aubergines. Ce plat se distingue par son goût épicé et savoureux, avec une texture douce et une bonne harmonie entre l'aubergine et les assaisonnements.



## Mardi 5 novembre de 18h30 à 20h30

- *Godeungeo-jorim* (maquereau mijoté à la sauce piquante)

Le godeungeo-jorim est un plat coréen préparé en faisant mijoter du maquereau dans une sauce épicée et salée à base de sauce soja, pâte de piment et piment en flocons. La saveur riche et grasse du maquereau s'imprègne bien dans la sauce, offrant un goût intense et savoureux.

- *Musaengchae* (radis mariné)

Le musaengchae est un plat d'accompagnement traditionnel coréen préparé avec du radis frais coupé en fines lanières. Le radis est mélangé avec du piment en flocons, du vinaigre, de l'ail, du sucre et du sel pour créer un goût à la fois acidulé et épicé.



## Mercredi 6 novembre de 18h30 à 20h30

- *Sora-muchim* (bulots aux légumes pimentés)

Le sora-muchim est un plat d'accompagnement coréen préparé avec des bulots appelés sora. Ce plat se distingue par la texture ferme des sora et la combinaison savoureuse des assaisonnements.

- *Yeongeun-jorim* (racines de lotus caramélisées)

Le yeongeun-jorim est un plat d'accompagnement traditionnel coréen préparé en mijotant des racines de lotus dans une sauce à base de sauce soja, de sucre, d'ail et d'huile de sésame.

## Mardi 12 novembre de 18h30 à 20h30

- *Dubu-jorim* (tofu braisé)

Le dubu-jorim est un plat d'accompagnement traditionnel coréen préparé en mijotant du tofu dans une sauce à base de sauce soja, de piment en flocons, d'ail et de sucre. Ce plat est caractérisé par un goût à la fois salé et épicé, avec une bonne harmonie entre la douceur du tofu et l'intensité de la sauce.

- *Eomuk-bokkeum* (pâtes de poisson sautées)

L'eomuk-bokkeum est un plat d'accompagnement coréen préparé en faisant sauter des tranches fines d'eomuk (produit à base de poisson haché) avec de la sauce soja, du piment en flocons, de l'ail et du sucre.

## Mercredi 13 novembre de 18h30 à 20h30

- *Myeolchi-ttangkong-bokkeum* (anchois sautés aux cacahuètes)

Le myeolchi-ttangkong-bokkeum est un plat d'accompagnement populaire en Corée, préparé avec des anchois et des cacahuètes comme ingrédients principaux. Ce plat se distingue par son goût savoureux et sa texture croquante, et est idéal pour accompagner le riz.

- *Kongnamul-muchim* (salade pimentée de pousses de soja)

Le kongnamul-muchim est un plat d'accompagnement traditionnel coréen préparé avec des pousses de soja cuites. Ce plat épicé et savoureux met en valeur la fraîcheur des pousses de soja et l'harmonie des assaisonnements.

### Contact Presse

LEE Sung Eun [se.lee@coree-culture.org](mailto:se.lee@coree-culture.org)

GOURARI Amel [communication@coree-culture.org](mailto:communication@coree-culture.org)

### Informations pratiques :

Ateliers d'initiation à la cuisine coréenne

Les mardis et mercredis 29 et 30 octobre, 5 et 6, 12 et 13 novembre

Centre Culturel Coréen