

LA CORÉE



Connais-tu le **juk** ?

Le **juk** (ou **jook**) est une bouillie de riz très populaire en Corée, surtout le matin. Léger, doux et réconfortant, il est facile à digérer et apporte de l'énergie pour bien commencer la journée.

LA CORÉE EN BREF



- Capitale : Séoul
- Population : environ 51 millions d'habitants
- Langue : coréen (officielle)
- Région : Asie de l'Est
- Climat : tempéré, avec des étés chauds et humides et des hivers froids et secs

LE JUK, C'EST QUOI ?

1 C'EST UNE BOUILLIE DE RIZ



Le **juk** est fait avec du riz cuit longtemps dans de l'eau ou dans un bouillon, jusqu'à obtenir une texture douce et crémeuse.

2 ON LE PRÉPARE AVEC DIFFÉRENTS INGRÉDIENTS



poulet crevettes potiron algues

Il peut être nature ou préparé avec du poulet, des légumes, des fruits de mer ou des algues. Chaque famille a sa recette préférée !

3 ON LE MANGE LE MATIN



On le déguste chaud, souvent accompagné de petits accompagnements comme du kimchi (légumes fermentés épicés).

POURQUOI ON L'AIME ?

- Il est léger, bon pour la santé et facile à digérer.
- Il apporte de l'énergie sans alourdir l'estomac.
- C'est un plat traditionnel, préparé dans de nombreuses familles coréennes.
- Il réconforte et réchauffe, parfait pour bien commencer la journée !



À VOIR !



Voici un **juk** au poulet prêt à être dégusté.
Simple, nourrissant et délicieux !

LE SAIS-TU ?

En Corée, le **juk** est aussi mangé quand on n'est pas bien ou quand on a besoin de douceur. On dit que c'est un plat qui prend soin de nous !



kimchi



radis marinés



épinards



œuf mariné