





BOOK OF **B** **T** **S** **TORIES**

R **E** **C**  

I  **E** 

FRENCH EDITION

B **O** **O**  **K**

34,90 euros
Prix TTC France



ISBN : 979-10-285-2983-3



Rayons : Pop culture, cuisine

BTS RECIPE BOOK



«Il pleut. On mange un *pajeon* aujourd'hui ?» C'est la question que pose j-hope aux autres membres de BTS dans la saison 1 de *In the SOOP*, un jour de pluie. Si cette proposition semble totalement naturelle aux Coréens qui associent souvent temps humide et *pajeon*, cela n'est sans doute pas le cas pour les ARMY qui vivent dans le reste du monde. C'est ce constat qui est à l'origine de ce livre !

Il existe de nombreuses scènes dans lesquelles on voit les membres de BTS cuisiner ou déguster de bons petits plats. Il est possible que certaines d'entre elles ne signifient rien pour les ARMY qui ne sont pas familiers de la langue coréenne ou des traditions gastronomiques du pays. C'est pour cette raison que le *BTS Recipe Book* propose 15 plats soigneusement sélectionnés et qui, tous, ont été réalisés et consommés par les membres du groupe, tout en fournissant une explication approfondie de la signification culturelle de ce qu'ils ont dit et fait. Le livre permet aussi d'en savoir un peu plus sur les goûts en matière de nourriture de chacun des membres de BTS afin que vous puissiez les comparer aux vôtres.

Les recettes contenues dans ce livre sont basées sur des plats réellement appréciés des membres du groupe BTS ; toutefois, les unités de mesure, les ingrédients et les étapes de préparation ont été adaptés sur les conseils d'experts culinaires. En outre, afin de s'adresser à tous les ARMY – pour qui les aliments coréens ne sont peut-être pas aisément accessibles – des alternatives d'ingrédients sont proposées pour permettre à tous d'utiliser facilement ce livre. Chaque recette est accompagnée d'informations permettant de modifier les ingrédients et de réaliser, chaque fois que c'est possible, une variante végétarienne du plat, sans gluten ou sans oléagineux. Les allergies alimentaires étant très variables d'une personne à l'autre, il revient à chaque lecteur de vérifier que la liste des ingrédients de la recette qu'il a choisie ne contient pas d'allergènes et d'écartier tout risque de contamination croisée avant de se lancer dans sa préparation. Enfin, le livre propose des QR Codes qui renvoient vers des vidéos illustrant les étapes de préparation, afin que la réalisation des recettes soit la plus facile possible.

Le plat terminé n'a pas à être parfait ! Nous espérons que vous apprécierez chaque moment passé à réaliser les recettes proposées et à imaginer les conversations et les sentiments des membres de BTS lorsqu'ils les préparaient eux-mêmes. Nous espérons aussi qu'avec ce livre, BTS et les bons petits plats coréens vous apporteront du bonheur !



“비도 오는데, 오늘 파전?”

<인더숲 1>에서 비가 내리던 어느 날, 제이홉이 멤버들에게 한 말이다. 비가 내리면 흔히 파전을 떠올리는 한국인들에게 제이홉의 제안은 너무나 익숙하다. 그런데 세계 각국의 아이들도 이 제안에 공감할 수 있을까? BTS RECIPE BOOK은 바로 이 질문에서 시작되었다.

방탄소년단은 그동안 많은 콘텐츠에서 음식을 직접 만들고, 맛있게 먹는 모습을 보여 주었다. 하지만 한국어나 한국 음식 문화가 익숙하지 않은 아이들에게는 종종 그들이 요리를 할 때 한 말과 행동이 이해하기 어려웠을 것이다. 따라서 BTS RECIPE BOOK은 방탄소년단이 여러 콘텐츠에서 만들고 먹었던 요리 중 15개를 엄선하여, 그 요리를 만들고 먹을 때 했던 말과 행동 그리고 여기에 담긴 의미를 자세하게 풀어냈다. 나아가 방탄소년단의 요리 취향도 곳곳에 수록하였으니, 본인의 취향과 비교하며 읽는 재미도 있을 것이다.

BTS RECIPE BOOK은 기본적으로 방탄소년단의 레시피를 바탕으로, 재료의 정확한分量 등 상세한 조리법은 요리 전문가의 자문을 얻어 작성했다. 또한 한국 식재료를 구하기 어려운 아이를 위해 대체 가능한 재료를 표기하여 최대한 비슷한 맛을 낼 수 있도록 하였다. 나아가 각 요리가 비건, 글루텐 프리, 견과류 프리로 조리 가능한지 확인하고, 가능한 경우 그 조리법을 함께 안내했다. 단, 알러지 반응 여부는 개인에 따라 차이가 있을 수 있으므로 조리 전 반드시 각 재료의 원료 및 교차 오염 가능성을 확인할 것을 권한다. 마지막으로, 누구나 BTS RECIPE BOOK 속 요리를 쉽게 따라 할 수 있도록, 모든 조리 과정을 영상으로 담은 QR코드도 수록했다.

완벽하지 않아도 괜찮다. 이 책을 보는 동안은 방탄소년단이 요리할 때 나누었던 대화들과 그때의 감정들을 상상하며 요리의 모든 과정을 즐길 수 있기를 바란다. 그렇게 완성된 요리로 방탄소년단과 함께하는 맛있는 하루가 되기를!

Introduction 6

Dans la cuisine de BTS 12

Ustensiles de cuisine 12

Ingrédients de base 14

Condiments, assaisonnements et huiles 16

Mesures 17

Préparations de base 기본 조리법 18

Riz 밥 18

Bouillon aux anchois 멸치 국물 20

Bouillon de légumes 채소 국물 21



Go Go <Go Go>

Besoin d'un petit remontant ? 간단하게 기분 낼 때 24

Kimchi-bokkeumbap (Riz sauté au *kimchi*) 김치볶음밥 28*Janchi-guksu* (Soupe de nouilles) 잔치국수 42*Budae-jjigae* (Ragoût de saucisse) 부대찌개 56

The rain falling like a melody

Makes everything andante <Rain>

Jour de pluie 비가 올 때 68

Pajeon (Crêpe aux cébettes) 파전 72*Sujebi* (Soupe aux morceaux de pâte) 수제비 86*Dak-bokkeumtang* (Ragoût de poulet pimenté) 닭볶음탕 100



Hotter? Sweeter! Cooler? Butter!

Get it, let it roll <Butter>

Pour les petits creux 간식이 당길 때	110
<i>Nurungji-gwaja</i> (Biscuits de riz grillé) 누룽지 과자	114
<i>Bungeobbang</i> (Pains carpes) 붕어빵	126
<i>Hotteok</i> (Gallettes grillées fourrées au sucre) 호떡	140



Zero O'Clock

And you gonna be happy <00:00 (Zero O'Clock)>

Un petit encas avant d'aller dormir ? 야식이 생각날 때	154
<i>Chicken</i> (Poulet frit coréen) 치킨	158
<i>Tteokbokki</i> (Gâteaux de riz mijotés) 떡볶이	176
<i>Ramyeon</i> (Nouilles instantanées coréennes) 라면	190



Gonna give it a little more effort

Gonna be your strength <Anpanman>

Pour un bon coup de fouet 힘을 내고 싶을 때	200
<i>Suyuk</i> (Tranches de porc bouilli) 수육	204
<i>Samgyetang</i> (Soupe de poulet au ginseng) 삼계탕	218
<i>Galbijjim</i> (Travers de bœuf braisés) 갈비찜	232
Le choix de BTS	244
Le choix des ARMY	251

Voici les ustensiles les plus utilisés pour réaliser les plats de ce livre.
Pour chaque recette, les ustensiles à réunir sont indiqués sur la page des ingrédients.

이 책에 나오는 요리에 자주 사용되는 도구들을 소개한다.
특정 요리에만 특별히 사용되는 도구는 각 요리의 재료 페이지를 참고하여 준비한다.



Passoire
체



Cuillères mesures
계량스푼



Pichet mesureur
계량컵



Cocotte
냄비



Sauteuse
프라이팬



Spatule
뒤집개



Louche
국자



Couteau
칼



Ciseaux
가위



Cuillère en bois
조리용 나무 주걱



Baguettes en bois
조리용 나무 젓가락



Papier absorbant
키친타월

Voici quelques-uns des ingrédients les plus utilisés pour réaliser les recettes de ce livre.
La plupart d'entre eux se trouvent facilement dans les épicerie coréennes, mais à défaut, consultez la page de la recette que vous désirez préparer pour savoir si vous pouvez le remplacer par un autre ou l'omettre.

이 책에 나오는 요리에 자주 사용되는 재료들을 소개한다. 대체로 한국 식품점에서 쉽게 구할 수 있지만, 구하기 어려운 재료가 있다면 각 요리의 재료 페이지 팁을 참고하여 재료를 생략하거나 대체해도 된다.



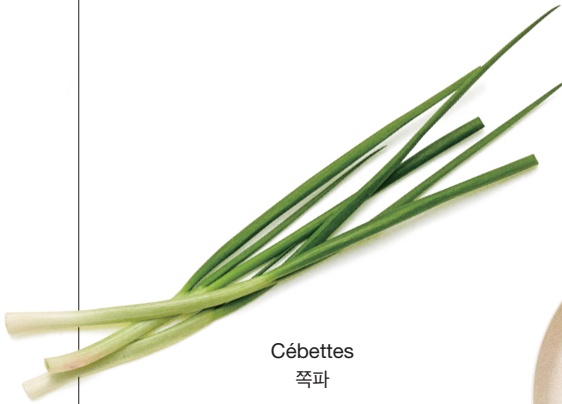
Poireaux
대파



Carottes
당근



Oignons
양파



Cébettes
쪽파



Gousses d'ail
통마늘



Piments forts
청양고추



Anchois séchés pour bouillon
국물용 멸치

* anchois séchés de 5 à 10 cm de long,
vidés et étetés
머리와 내장을 제거해 말린 5~10cm 크기의 멸치



Kelp séché
건조 다시마



Radis coréen
무



Œufs
달걀



Farine tous usages
밀가루(중력분)



Fécule de pomme de terre
감자 전분



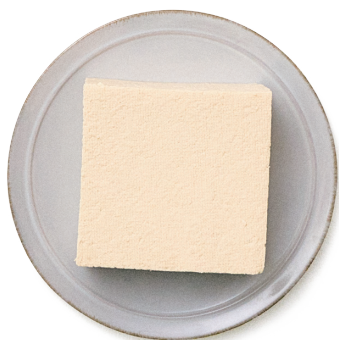
Riz cru
쌀



Germes de haricots mungo
숙주



Nouilles à ramyeon
라면 사리



두부
Tofu



Nouilles de blé fines
소면



Gochugaru
(piment en poudre)
고춧가루



Gochujang
(pâte de piment rouge)
고추장



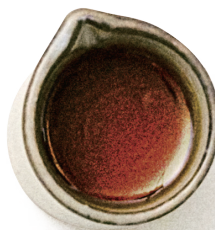
Graines de sésame grillées
참깨



Sauce soja
간장



Sucre en poudre
설탕



Huile de sésame grillé
참기름



Sel
소금



Cheongju
(vin de riz raffiné)
청주



Huile de cuisson
식용유



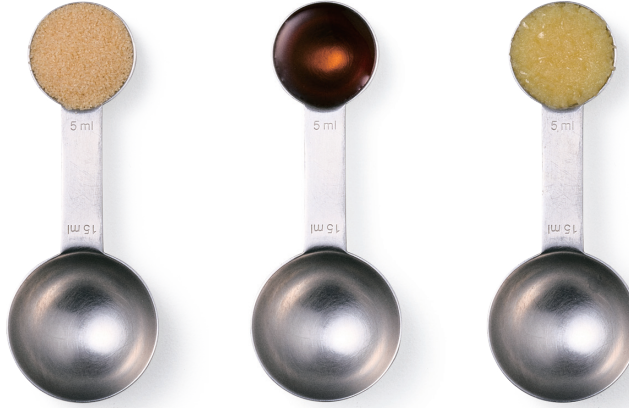
Vinaigre
식초



Poivre noir
후추

1 cuillerée à café 작은술

5 ml



1 cuillerée à soupe 큰술

15 ml

Pour les ingrédients secs et les pâtes, les cuillerées sont rases ;
pour les ingrédients liquides, versez ceux-ci jusqu'au bord.
스푼 계량 시 가루류와 장류는 윗부분을 평평하게 깎아 담고, 액체류는 가득 담는다.

1 tasse 컵



Ingrédients liquides 액체류

1 tasse 물 1컵 = 250 ml

Le volume standard d'une tasse est de 8 onces aux États-Unis et 7 onces en Corée et au Japon. Dans ce livre, une tasse correspond à 8 onces et les mesures ont été converties en grammes et millilitres.

일반적으로 US 표준은 250ml, 한국과 일본 표준은 200ml이다.

이 책은 250ml를 기준으로 한다.



Ingrédients secs 곡류

1 tasse de riz cru 쌀 1컵 = 200 g

1 tasse de farine de froment 밀가루 1컵 = 130 g

Pour chaque recette, consultez la liste des ingrédients pour connaître la proportion exacte à utiliser.

각 요리별 재료 페이지에서
정확한 계량을 참고하여 조리한다.

Apprenez à cuire le riz et à réaliser les bouillons les plus utilisés dans les recettes de ce livre.

이 책에 나오는 요리들에 자주 사용되는 밥과 국물을 준비하는 방법을 소개한다.

Riz 밥

Ingrédients

Pour 2 personnes 2인분

- 200 g de riz cru
- 쌀 1컵 (200g)
- 310 ml d'eau
- 물 1 ¼컵



Préparation



- 1 Versez le riz dans un saladier, puis couvrez d'eau à fleur.

쌀을 볼에 넣고, 쌀이 잠길 정도의 물을 붓는다.



- 2 De la main, agitez le riz dans l'eau pour le laver. Rincez-le 2 ou 3 fois, puis égouttez-le dans une passoire.

쌀을 주무르듯이 씻어 2~3번 헹구고, 체에 밭쳐 물기를 뺀다.



- 3 Transférez le riz dans une cocotte, ajoutez l'eau et portez à ébullition à feu vif, en remuant à l'aide d'une cuillère.

냄비에 쌀과 물을 넣고, 센 불에서 주걱으로 저어 가며 끓인다.



- 4 Quand l'eau commence à bouillir, couvrez, baissez à feu très doux et laissez cuire 12 minutes.

물이 끓으면 뚜껑을 덮고, 제일 약한 불에서 12분간 익힌다.



- 5 Éteignez le feu et laissez reposer 10 minutes sans découvrir.

불을 끄고, 뚜껑을 닫은 채로 10분간 뜸을 들인다.



- 6 Ôtez le couvercle, vérifiez que le riz est cuit, puis égrainez-le.

뚜껑을 열어 밥이 다 되었는지 확인하고, 밥을 가볍게 섞는다.

Astuces

- Pour la cuisson du riz, utilisez de préférence une cocotte à fond épais.
밥 짓는 냄비는 가능하면 바닥이 두꺼운 것을 사용한다.
- Entre les étapes 4 et 5, laissez le couvercle en place pour que le riz termine de cuire grâce à la chaleur résiduelle.
밥을 지을 때에는 냄비 속 열기로 쌀을 완전히 익히는 것이 가장 중요하므로 4에서 5로 넘어갈 때 뚜껑을 열어보지 않도록 주의한다.

Bouillon aux anchois 멸치 국물

Ingrédients

Pour 1 litre 4컵 분량

- 40 anchois séchés (40 g)
- 국물용 멸치 40마리 (40g)
- 1 carré de 10 cm de kelp séché
- 건조 다시마 10x10cm 크기 1장
- 1,25 l d'eau
- 물 5컵



Préparation



- 1 Ôtez les têtes et les tripes des anchois, puis mettez ces derniers dans une casserole et faites-les revenir 2 à 3 minutes à feu doux.

국물용 멸치의 머리와 내장을 제거하고 냄비에 담아 약불에서 2~3분간 볶는다.



- 2 Ajoutez le kelp séché et l'eau, puis portez à ébullition. Dès que l'eau commence à bouillir, ôtez l'algue et laissez mijoter 5 minutes. Ôtez ensuite les anchois du bouillon, filtrez le liquide et conservez-le au réfrigérateur.

냄비에 건조 다시마와 물을 넣고 끓인다. 물이 끓으면 다시마를 건지고, 5분 뒤에 멸치를 건진다. 완성된 국물은 체에 걸러 냉장 보관 한다.

Astuces

- C'est la fine poudre blanche à la surface du kelp séché qui apporte le plus d'umami, alors ne le lavez pas avant utilisation.
건조 다시마에 묻은 흰 가루는 감칠맛의 주성분이므로 씻지 않고 그대로 넣는다.
- Sortez le kelp de la casserole dès que l'eau commence à bouillir pour l'empêcher de devenir visqueux.
다시마는 오래 끓이면 끈적이는 성분이 나오기 때문에 물이 팔팔 끓으면 바로 건져 낸다.

Bouillon de légumes 채소 국물

Ingrédients

Pour 1 litre 4컵 분량

- 80 g de blanc de poireau, avec les racines
- 10 shiitakés séchés (30 g)
- ½ oignon (100 g)
- 100 g de radis coréen
- 1 carré de 7 cm de kelp séché
- 1,75 l d'eau
- 대파 1대 (흰 부분과 뿌리, 80g)
- 건조 표고버섯 10개 (30g)
- 양파 ½ 개 (100g)
- 무 2cm 길이 (100g)
- 건조 다시마 7x7cm 크기 1장
- 물 7컵



Préparation



- 1 Lavez les shiitakés sous l'eau courante. Placez-les dans un saladier, ajoutez l'eau, puis laissez reposer au moins 30 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient tendres.

흐르는 물에 표고버섯을 씻는다. 볼에 씻은 버섯과 물 7컵을 넣고 표고버섯이 부드러워질 때까지 30분 이상 불린다.



- 2 Transférez le contenu du saladier dans une cocotte. Ajoutez l'oignon, le radis coréen, le blanc de poireau et le kelp séché, puis portez à ébullition. Ôtez le kelp dès que l'eau commence à bouillir, puis laissez mijoter à feu doux au moins 20 minutes. Filtrez le bouillon et conservez-le au réfrigérateur.

버섯과 버섯 불린 물을 냄비로 옮겨 담은 뒤, 양파, 무와 건조 다시마를 넣고 끓인다. 물이 끓으면 다시마를 먼저 건지고, 20분 이상 더 끓인다. 완성된 국물은 체에 걸러 냉장 보관 한다.

Astuces

- Si vous ne trouvez pas de radis coréen, réalisez simplement la recette sans lui !
무를 구하기 어렵다면 제외해도 된다.
- Les shiitakés sont les champignons les plus adaptés, mais vous pouvez les remplacer par une autre variété si vous le désirez.
버섯은 표고버섯을 사용하면 제일 좋고, 다른 버섯을 사용해도 된다.









① **Besoin d'un petit remontant ?**

Kimchi-bokkeumbap (Riz sauté au *kimchi*) 김치볶음밥
Janchi-guksu (Soupe de nouilles) 잔치국수
Budae-jjigae (Ragoût de saucisse) 부대찌개

Kimchi-bokkeumbap



Janchi-guksu



Budae-jjigae



Kimchi-bokkeumbap

Riz sauté au kimchi
김치볶음밥

SANS OLÉAGINEUX

AIGRE-DOUX

RIZ

PLAT SAUTÉ

Difficulté

FACILE

Versions végétane et
sans gluten possibles

비건, 글루텐 프리 재료로 조리 가능

Janchi-guksu

Soupe de nouilles
잔치국수

SANS OLÉAGINEUX

RICHE EN UMAMI

BOUILLI

NOUILLES

Difficulté

FACILE

Version végétane possible

비건 재료로 조리 가능

Budae-jjigae

Ragoût de saucisse
부대찌개

SANS OLÉAGINEUX

PIMENTÉ

BOUILLI

RAGOÛT

Difficulté

MOYEN

Versions végétane et
sans gluten possibles

비건, 글루텐 프리 재료로 조리 가능

Kimchi- bokkeumbap

김치볶음밥

Riz sauté au kimchi





In the SOOP 1 Ep.3

Jung Kook

Qui en reprendra ?

j-hope

Pierre, feuille, ciseaux ?

SUGA

Pas pour moi. Vous voir manger me satisfait.

정국

이거 더 먹을 사람?

제이홉

가위 바위 보?

슈가

난 괜찮아. 너희들 먹는 것만 봐도 배부르다.

Il fait beau ce jour-là et, pour le déjeuner des membres de BTS, est prévu un *kimchi-bokkeumbap* réalisé avec les restes du dîner de la veille. À mesure que le parfum des épices du *kimchi* sauté se répand dans l'air et que les grains de riz se nappent d'huile luisante, le plat finit par tirer Jimin de son sommeil et invite même RM à fermer son livre pour se ruer à table. Le *kimchi-bokkeumbap* était si savoureux qu'ils se fichaient bien de devoir le déguster accroupis ! Découvrons ce mets dont les membres de BTS ne laissent jamais une miette au fond du plat !

어느 햇살 좋은 점심시간, 방탄소년단 멤버들은 전날 저녁을 만들고 남은 재료로 김치볶음밥을 만들어 먹었다. 잘 볶은 김치의 매콤한 향기가 코를 찌르고, 기름을 머금은 밥알이 눈부시게 반짝이는 이 김치볶음밥은 아직 단잠을 자고 있던 지민을 깨우고 책에 푹 빠져 있던 RM마저 책을 덮고 밥 앞으로 달려오게 만들었다. 야외에서 쭈그려 앉아 먹어도 상관없을 정도로 맛있었던 김치볶음밥. 멤버들이 프라이팬의 바닥까지 싹싹 긁어 먹게 만든 이 음식에 대해 알아보자.