

Cà tím thịt băm chay sốt chua ngọt

Le "Cà tím thịt băm chay sốt chua ngọt", ou [aubergine aigre-douce à la viande hachée végétale](#), est un plat vietnamien savoureux qui équilibre parfaitement la richesse de l'aubergine et le piquant d'une sauce aigre-douce. L'incorporation de sauce de poisson végane ajoute une profondeur umami authentique.

Ingrédients :

Pour l'aubergine :

- 2 aubergines moyennes, coupées en morceaux ou en lanières de la taille d'une bouchée
- Sel, pour extraire l'humidité de l'aubergine
- Huile végétale, pour la friture

Pour la viande hachée végane :

- 1 tasse de protéines végétales texturées (TVP)
- 1 tasse d'eau bouillante
- 2 cuillères à thé de sauce soja
- 1 cuillère à thé d'ail en poudre
- 1 cuillère à thé de poudre d'oignon
- 1 cuillère à thé de poudre de miso rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale, pour la cuisson

Pour la sauce aigre-douce :

- 1/4 de tasse de sauce de poisson végane Bodhī Gourmet pour tremper (étiquette bleue)
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1/2 oignon, finement coupé en dés
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs, dissoute dans 2 cuillères à soupe d'eau
- Coriandre fraîche et oignons verts, pour la garniture

Instructions :

- 1. Préparer l'aubergine:** Saupoudrer de sel les morceaux d'aubergine et les laisser reposer pendant 20 à 30 minutes pour en extraire l'humidité. Rincer à l'eau froide, puis éponger.
- 2. Cuire les aubergines:** Faire chauffer de l'huile végétale dans une poêle à feu moyen-vif. Faire revenir les aubergines jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres. Les égoutter sur du papier absorbant et les mettre de côté.
- 3. Préparer la viande hachée végane :** Dans un bol, mélanger le TVP avec l'eau bouillante, la sauce soja, l'ail en poudre, l'oignon en poudre et le miso en poudre. Laisser reposer pendant environ 10 minutes pour réhydrater et absorber les saveurs. Faire chauffer l'huile végétale dans une poêle à feu moyen. Ajouter le mélange de TVP réhydraté et cuire jusqu'à ce qu'il soit bruni et croustillant, en remuant de temps en temps. Réserver.

Cà tím thịt bằm chay sốt chua ngọt

- 4. Préparer la sauce aigre-douce:** Dans une casserole, sur feu moyen, ajouter la sauce de poisson végane, l'ail haché et l'oignon coupé en dés et porter à ébullition. Ajouter le mélange de fécule de maïs à la sauce et remuer continuellement jusqu'à ce que la sauce épaisse.
- 5. Mélanger les ingrédients:** Remettre les aubergines et le TVP dans la poêle. Verser la sauce aigre-douce sur le mélange, en remuant pour s'assurer que tout est uniformément enrobé.
- 6. Servir:** Transférer dans un plat de service. Garnir de coriandre et d'oignons verts hachés. Servir chaud avec du riz cuit à la vapeur pour un repas complet.

Cà tím thịt băm chay sốt chua ngọt

"Cà tím thịt băm chay sốt chua ngọt," or [Sweet and Sour Eggplant with Vegan Minced Meat](#), is a flavorful Vietnamese dish that perfectly balances the richness of fried eggplant with the tanginess of a sweet and sour sauce. Incorporating vegan fish sauce adds an authentic umami depth.

Ingredients:

For the Eggplant:

- 2 medium eggplants, cut into bite-sized pieces or strips
- Salt, to draw out moisture from the eggplant
- Vegetable oil, for frying

For the Vegan Ground Meat :

- 1 cup textured vegetable protein (TVP)
- 1 cup boiling water
- 2 teaspoons soy sauce
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon onion powder
- 1 teaspoon Red Miso Powder
- 2 tablespoons vegetable oil, for cooking

For the Sweet and Sour Sauce:

- 1/4 cup Bodhī Gourmet's Vegan Fish Sauce for dipping (**Blue** Label)
- 1 clove garlic, minced
- 1/2 onion, finely diced
- 1 tablespoon cornstarch, dissolved in 2 tablespoons water
- Fresh cilantro and green onions, for garnish

Instructions:

- 1. Prepare the Eggplant:** Sprinkle salt over the eggplant pieces and let sit for 20-30 minutes to draw out moisture. Rinse under cold water, then pat dry.
- 2. Fry the Eggplant:** Heat vegetable oil in a pan over medium-high heat. Fry the eggplant pieces until golden brown and tender. Drain on paper towels and set aside.
- 3. Prepare the Vegan Ground Meat:** In a bowl, combine the TVP with boiling water, soy sauce, garlic powder, onion powder and miso powder. Let it sit for about 10 minutes to rehydrate and absorb the flavors. Heat vegetable oil in a pan over medium heat. Add the rehydrated TVP mixture and cook until browned and crispy, stirring occasionally. Set aside.
- 4. Make the Sweet and Sour Sauce:** In a saucepan, add vegan fish sauce, minced garlic and diced onion and bring to a simmer. Add the cornstarch mixture to the sauce and stir continuously until the sauce thickens.

Cà tím thịt băm chay sốt chua ngọt

5. **Combine Ingredients:** Return the fried eggplant to the pan, along with the cooked TVP. Pour the sweet and sour sauce over the mixture, tossing gently to ensure everything is evenly coated.

6. **Serve:** Transfer to a serving dish. Garnish with chopped cilantro and green onions. Serve hot alongside steamed rice for a complete meal.