

Miến Xào Chay

Le "**Miến Xào Chay**" est un plat végétalien vietnamien délicieux et nutritif qui combine des vermicelles transparentes avec un mélange de légumes et de tofu* pour un repas satisfaisant. Voici une recette simple et délicieuse pour préparer ce plat à la maison, en incorporant la sauce aux huîtres végane et la poudre de miso rouge de Bodhi Gourmet pour plus de profondeur et d'umami.

**Le tofu peut être remplacé par des boucles de soja, du tempeh ou des flocons de protéines de pois texturées.*

Ingrédients :

- 200 g de vermicelles transparentes (également appelées nouilles de cellophane ou vermicelles d'haricot)
- 200 g de tofu ferme
- 6 champignons shiitake séchés
- 6 cuillères à soupe de sauce d'huître végétalienne
- 2 cuillères à café de poudre de miso rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 grosse carotte, coupée en julienne
- 1 poivron, coupé en fines tranches (de n'importe quelle couleur)
- 1 oignon, coupé en fines tranches
- 2 brins d'oignon vert, hachés
- Coriandre fraîche pour décorer (facultatif)
- Sel et poivre au goût
- Eau (pour faire tremper les champignons et cuire les nouilles)

Instructions :

1. **Préparer les ingrédients:** Faire tremper les champignons shiitake séchés dans de l'eau tiède pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent souples. Egouttez-les et coupez-les en tranches. Faire tremper les nouilles dans de l'eau chaude pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles ramolissent. Les égoutter et les mettre de côté. Couper le tofu en petits cubes ou en tranches.

2. **Faire mariner le tofu :** dans un bol, mélanger le tofu avec 1 cuillère à soupe de sauce d'huître végétalienne et 1 cuillère à café de poudre de miso rouge. Laisser mariner pendant environ 15 minutes pour rehausser la saveur.

3. **Cuire le tofu:** Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile végétale dans une grande poêle ou un wok à feu moyen-vif. Ajouter le tofu mariné et le faire sauter jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés. Retirer le tofu de la poêle et le mettre de côté.

4. **Faire sauter les légumes:** Dans la même poêle, ajouter le reste de l'huile, l'oignon, les champignons tranchés, la carotte et le poivron. Faire cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres.

Miến Xào Chay

5. **Mélanger les ingrédients:** Ajouter les nouilles trempées dans la poêle ainsi que le reste de la sauce d'huître végétalienne et la poudre de miso rouge. Mélanger le tout et faire sauter pendant encore 2 à 3 minutes, pour s'assurer que les nouilles sont bien chauffées et que les saveurs sont bien combinées.

6. **Touche finale:** Remettre le tofu cuit dans la poêle. Ajouter les oignons verts et mélanger le tout. Assaisonner de sel et de poivre. Faire cuire pendant une minute supplémentaire.

7. **Servir:** Transférer le "Miến Xào Chay" dans une assiette. Garnir de coriandre fraîche si désiré et servir.

Miến Xào Chay

"Miến Xào Chay" is a delightful and nutritious Vietnamese vegan dish that combines glass noodles with a mix of vegetables and tofu* for a satisfying meal. Here's a simple yet delicious recipe to make this dish at home, incorporating Bodhi Gourmet's vegan oyster sauce and red miso powder for added depth and umami.

**Tofu can be swapped for soy curls, tempeh, or textured pea protein flakes.*

Ingredients:

- 200g glass noodles (also known as cellophane noodles or bean thread noodles)
- 200g firm tofu
- 6 dried shiitake mushrooms
- 6 tablespoons vegan oyster sauce
- 2 teaspoons red miso powder
- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 large carrot, julienned
- 1 bell pepper, thinly sliced (any color)
- 1 onion, thinly sliced
- 2 green onion sprigs, chopped
- Fresh cilantro for garnish (optional)
- Salt and pepper to taste
- Water (for soaking mushrooms and cooking noodles)

Instructions:

- 1. Prepare the Ingredients:** Soak the dried shiitake mushrooms in warm water for about 20 minutes or until they become soft. Drain and slice them. Soak the glass noodles in warm water for about 10 minutes or just until they become pliable. Drain and set aside. Cut tofu into small cubes or slices.
- 2. Marinate the Tofu:** In a bowl, combine the tofu with 1 tablespoon of the vegan oyster sauce and 1 teaspoon of red miso powder. Let it marinate for about 15 minutes to enhance the flavor.
- 3. Cook the Tofu:** Heat 1 tablespoon of vegetable oil in a large pan or wok over medium-high heat. Add the marinated tofu and stir-fry until it's golden brown on all sides. Remove the tofu from the pan and set aside.
- 4. Stir-Fry the Vegetables:** In the same pan, add the remaining oil, onion, sliced mushrooms, carrot, and bell pepper. Cook for about 5 minutes or until the vegetables are tender.
- 5. Combine Ingredients:** Add the soaked glass noodles to the pan along with the remaining vegan oyster sauce and red miso powder. Toss everything together and stir-fry for another 2-3 minutes, ensuring the noodles are heated through and the flavors are well combined.

Miến Xào Chay

6. **Final Touches:** Return the cooked tofu to the pan. Add the chopped green onions, and toss everything together. Season with salt and pepper to taste. Cook for an additional minute.

7. **Serve:** Transfer the "Miến Xào Chay" to a serving dish. Garnish with fresh cilantro if desired, and serve.