

EASY RECIPE

Recette facile



"Poisson" végétalien poêlé à la Vietnamiennne (Chả Cá Lã Vọng Chay)

2-3 portions

Ingrédients :

- 1 bloc de tofu ferme (454 g)
- 1 botte d'aneth frais
- 1 c. à soupe de curcuma en poudre
- 1 c. à soupe d'ail haché
- 2 c. à thé de poudre de miso rouge Bodhi Gourmet
- 1 c. à soupe de sauce de poisson végétale Bodhi Gourmet (pour assaisonnement & cuisson)
- 1 petit oignon, tranché ou haché
- Huile d'avocat ou de pépins de raisin
- Sauce de poisson végétale (vinaigrette)

Préparation :

1. Rincer l'aneth et le couper en morceaux d'environ 5 cm. Réserver.
2. Casser le tofu à la main en morceaux irréguliers d'environ 4 cm pour une texture plus rustique.
3. Mettre le tofu dans un bol. Ajouter 2 c. à thé d'huile, le curcuma, la poudre de miso, la sauce de poisson (pour assaisonnement) et la moitié de l'ail haché. Mélanger délicatement pour bien enrober.
4. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes (ou quelques heures si possible).



Vietnamese-Style Pan-Seared Vegan Fish (Chả Cá Lã Vọng Chay)

2-3 portions

Ingredients:

- 1 block firm tofu (454 g)
- 1 bunch fresh dill
- 1 tbsp turmeric powder
- 1 tbsp chopped garlic
- 2 tsp Bodhi Gourmet Red Miso Powder
- 1 tbsp Bodhi Gourmet Plant-Based Fish Sauce (Seasoning & Cooking)
- 1 small onion, sliced or chopped
- Avocado oil or grapeseed oil
- Plant-Based Fish Sauce (Dipping & Dressing)

Preparation:

1. Rinse the dill and chop into roughly 2-inch pieces. Set aside.
2. Break the tofu into bite-sized chunks (about 1½ inches) by hand for a more rustic texture.
3. Place tofu in a bowl. Add 2 tsp of oil, turmeric powder, red miso powder, vegan fish sauce (for seasoning), and half of the chopped garlic. Toss gently to coat evenly.
4. Cover and marinate in the fridge for at least 30 minutes (or a few hours, if time allows).
5. Heat 2 tsp of oil in a nonstick pan over medium heat. Add the marinated tofu and sear for a few minutes.

Sauce de poisson végétale (Assaisonner & cuisiner)

Plant-Based Fish Sauce (Seasoning & Cooking)

EASY RECIPE

Recette facile



... suite

5. Chauffer 2 c. à thé d'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter le tofu mariné et faire dorer quelques minutes.
6. Ajouter le reste de l'ail haché et continuer la cuisson jusqu'à ce que le tofu soit doré de tous les côtés. Retirer de la poêle et réserver.
7. Dans la même poêle, ajouter l'oignon (et un peu d'huile au besoin). Faire revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
8. Ajouter l'aneth haché et 1 c. à thé d'huile. Remuer et cuire environ 1 minute, jusqu'à ce qu'il soit attendri. Transférer le mélange d'oignon et d'aneth dans une assiette de service.
9. Disposer les morceaux de tofu par-dessus.
10. Servir avec du riz blanc ou des vermicelles de riz. Garnir de feuilles de menthe et d'arachides, si désiré.
11. Arroser de sauce de poisson végétale (type vinaigrette) au moment de servir.

... continued

6. Add the remaining chopped garlic and continue to sear until the tofu is golden on all sides. Remove tofu from the pan and set aside.
7. In the same pan, add the onion (and a bit more oil, if needed). Sauté until translucent.
8. Add the chopped dill and 1 tsp of oil. Stir and cook for about 1 minute, just until softened. Transfer the dill and onion mixture to a serving plate.
9. Place the tofu pieces on top of the dill-onion mixture.
10. Serve with steamed rice or vermicelli noodles. Garnish with mint leaves and chopped peanuts (if using).
11. Drizzle with Plant-Based Fish Sauce (Dipping & Dressing) and enjoy!

