

EASY RECIPE

Recette facile



Nouilles croustillantes sautées aux légumes

2-3 portions

Ingrédients :

- 200 g de nouilles sans œufs (style chow mein ou ramen), cuites et bien égouttées
- 125 ml de sauce aux huîtres végétalienne Bodhi Gourmet
- 2 c. à soupe de sauce de poisson végétale Bodhi Gourmet (pour assaisonnement & cuisson)
- 4 c. à soupe d'eau
- 1½ à 2 tasses de légumes variés (carottes, bok choy, champignons shiitake, brocoli, chou-fleur, oignons, poivrons, courgettes, mini maïs)
- 2 à 3 c. à soupe d'huile d'avocat ou de pépins de raisin (pour la cuisson)

Préparation :

1. Dans un petit bol, mélanger la sauce aux huîtres végétalienne, la sauce de poisson végétale et l'eau. Réserver.
2. Chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive ou en fonte à feu moyen-vif. Ajouter les nouilles cuites et les faire dorer jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes d'un côté. Retourner pour croustiller l'autre côté si désiré. Retirer de la poêle et réserver.
3. Dans la même poêle, ajouter 1 à 2 c. à soupe d'huile. Faire sauter les légumes choisis pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.
4. Verser la sauce sur les légumes et bien mélanger pour enrober.
5. Remettre les nouilles croustillantes dans la poêle et mélanger délicatement, ou servir les légumes sautés sur les nouilles.

Crispy Stir-Fried Veggie Noodles

2-3 portions

Ingrédients:

- 200 g cooked eggless noodles (chow mein or ramen-style), well drained
- 125 ml Bodhi Gourmet Vegan Oyster Sauce
- 2 tbsp Bodhi Gourmet Plant-Based Fish Sauce (Seasoning & Cooking)
- 4 tbsp water
- 1½–2 cups of mixed vegetables (carrots, bok choy, shiitake mushrooms, broccoli, cauliflower, onions, bell peppers, zucchinis, baby corn)
- 2–3 tbsp avocado oil or grapeseed oil (for cooking)

Preparation:

1. In a small bowl, mix together the vegan oyster sauce, plant-based fish sauce, and water. Set aside.
2. Heat 1 tbsp of oil in a nonstick or cast-iron pan over medium-high heat. Add the cooked noodles and pan-fry until crispy and golden on one side. Flip and crisp the other side if desired. Remove from the pan and set aside.
3. In the same pan, add 1–2 tbsp of oil. Stir-fry your choice of chopped vegetables for 3–5 minutes, until just tender but still vibrant.
4. Pour the sauce over the vegetables and toss to coat evenly.
5. Return the crispy noodles to the pan and gently mix, or serve the stir-fried veggies and sauce over the noodles.

