

## Sandwich déjeuner au burger de seitan Gusta



*Découvrez notre délicieuse recette de sandwich déjeuner au burger de seitan Gusta, agrémenté de champignons savoureux, d'œuf et de fromage suisse fondant. Prêt à satisfaire vos papilles dès le matin, ce sandwich végétarien saura vous combler avec ses saveurs gourmandes et sa texture irrésistible.*

Préparation 3 min  
Cuisson 7 min  
Portion 1  
Nutrition Facts (per serving)  
Calories 530 kcal  
Lipides 25 g  
Glucides 34 g  
Fibres 6 g  
Protéines 42 g  
Sodium 820 mg

### **Ingrédients**

- 1 tranche de 1,5 cm (0,6 po) de burger de seitan à trancher Gusta
- 60 ml (¼ de tasse) de champignons blancs, tranchés
- 1 tranche de fromage suisse
- 5 ml (1 c. à thé) de beurre
- 1 œuf de calibre gros

- 5 ml (1 c. à thé) de mayonnaise légère
- 1 tranche de tomate
- 60 ml (¼ de tasse) de roquette
- Poivre et sel, au goût

## Préparation

1. Dans un poêlon à feu élevé, griller le seitan et les champignons 5 minutes. En fin de cuisson, ajouter la tranche de fromage sur le seitan chaud. Réserver.
2. Dans le même poêlon à feu élevé, cuire un œuf tourné de chaque côté dans le beurre 2 minutes. Poivrer et saler. Réserver.
3. Procéder au montage du sandwich en mettant d'abord la mayonnaise sur le muffin anglais grillé, puis en garnissant de tous les autres ingrédients ensuite. Déguster.

## Notes



Jennifer Lamarche  
Nutritionniste - Diététiste à Mascouche