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
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 530
Lipides 25
Glucides 34
Fibres 6
Protéines 42
Sodium 820

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 Sainte-Catherine
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine