

BURGER STEAK DE SOJA



Temps de préparation
ENTRE 5 ET 15MIN



Difficulté
MOYEN



Thématique
VÉGÉTARIEN



Coût portion*
ENTRE 4 ET 5 EUROS



INGRÉDIENTS pour 1 portion



- PAIN POUR HAMBURGER
CÉRÉALES ET GRAINES À LA
FARINE COMPLÈTE HARRYS FOOD
SERVICE: 1
- Steak de soja: 1
- Ketchup maison

- Avocat: 1/2
- Houmous vert: PM
- Cornichons: PM
- Tomate: 1
- Roquette: PM



SUIVEZ LA RECETTE !

1

Faire colorer le steak de soja dans la poêle (utiliser de l'huile végétale) 1mn de chaque côté.

2

Plaquer le buns: top dessous et la base par-dessus. Mettre au four 2mn à 170°.

3

Sur le top, disposer le ketchup maison, les tranches de tomates, cornichons et d'avocat.

4

Sur la base, ajouter du houmous vert pour donner une texture plus moelleuse au burger puis ajouter la roquette et le steak végétal. Servir.