



Burger Végé avec mayonnaise au basilic

INGRÉDIENTS

60 ml (1/4 tasse) de yogourt nature	
60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise	
45 ml (3 c. à soupe) de basilic en tube du commerce	
4 galettes végétariennes du commerce	
4 pains à burger multigrains	
4-8 rondelles d'oignon rouge	
4-8 tranches de tomate rouge	
4-8 feuilles de laitue Boston	
1 avocat en tranches	

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise et le basilic. Réserver.
2. Cuire la galette tel qu'indiqué sur l'emballage. Réserver.
3. Griller les pains dans la même poêle jusqu'à ce qu'ils soient chauds.
4. Tartiner l'intérieur des pains de mayonnaise au basilic et garnir d'avocat, d'oignon rouge, de tomates et de laitue Boston.

Astuce

Il vous reste de la sauce à garniture, vous pouvez l'utiliser comme trempette pour les crudités.



Aliments transformés
ou préparés au Québec



Aliments cultivés
au Québec



4 PORTIONS



15 MINUTES



10 MINUTES