

Il te faut (pour 1 astraburger)

- 1 pain à burger 1 steak haché de 100 grammes
- de la salade iceberg 3 tranches de tomate 1 tranche d'oignon rouge • 1/2 gros cornichon • 1 tranche de fromage à raclette ou de morbier • du beurre • de l'huile de tournesol • du ketchup (recette page 24)



Fais cuire le steak
à la poêle dans
un mélange de beurre
et d'huile pendant
2 minutes
de chaque

côté.



Pose le fromage sur le steak.

Mets un peu d'eau dans la poêle, couvre et laisse cuire 30 secondes à feu très doux. Assemble ton astraburger sans attendre.

Alors, tu choisis lequel?



Il te faut (pour 1 astraburger)

• 1 pain à burger • 1 tiers de filet de poulet • de la salade iceberg • 3 tranches de tomate • 1 tranche d'oignon rouge • 1 œuf • 1 assiette avec 3 cuillerées à soupe de farine • 1 assiette avec 3 cuillerées à soupe de chapelure ou 1 biscotte écrasée • du paprika • de l'huile de tournesol • de la mayonnaise (recette page 25)



Bats l'œuf dans une assiette.
Trempe le poulet dans l'œuf, puis dans la farine et enfin dans la chapelure.
Saupoudre-le de paprika.



Fais cuire
le poulet à la poêle
dans un peu d'huile
pendant 3 à 4 minutes
de chaque côté.
Assemble ton
astraburger sans
attendre.





Il te faut (pour 1 astraburger)

- 1 pain à burger 1 filet de poisson blanc de la salade iceberg 1 œuf 1 assiette avec 3 cuillerées à soupe de farine 1 assiette avec 3 cuillerées à soupe de chapelure ou 1 biscotte écrasée 1 yaourt grec le jus d'1/2 citron
- 1 cuillerée à café de moutarde de la ciboulette
- de l'huile de tournesol



Prépare la sauce : mélange le jus de citron et la moutarde. Ajoute le yaourt et la ciboulette. Mélange.



Bats l'œuf
dans une assiette.
Trempe le poisson
dans l'œuf, puis
dans la farine et enfin
dans la chapelure.



Fais cuire
le poisson à la poêle
dans un peu d'huile
2 à 3 minutes de
chaque côté. Assemble
ton astraburger
sans attendre.



Il te faut (pour 1 astraburger)

- 1 pain à burger 2 tranches d'aubergine du chou rouge râpé • du houmous • 80 g de tofu coupé en cubes
- de la sauce soja
 de l'huile d'olive



Fais cuire les tranches d'aubergine pendant 10 minutes à la poêle (à feu moyen, dans un peu d'huile, en les retournant). Arrose d'une cuillerée à soupe de sauce soja.



Ajoute le tofu dans la poêle avec une cuillerée à soupe de sauce soja. Remue les cubes pour bien les enrober de sauce. Assemble ton astraburger.



