PISSALADIÈRE

Vendredi 10 février 2023

Un petit tour dans le Sud en plein hiver :

Pissaladière pour 6 personnes et 7 sp vert bleu violet□□□ – 7 psp□ par part

-1 pâte à pizza rectangulaire et fine grande taille : 35 sp vert bleu violet□□□ – 35 psp□

*-1 kg d'oignons doux (Roscoff, Cévennes) *: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-1 boite de filets d'anchois à l'huile : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-50 g d'olives noires dénoyautées : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-2 cuillerées à café de thym séché

-sel poivre

Peler les oignons, les émincer finement et les faire revenir à feu doux dans une poêle huilée jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Les assaisonner : sel poivre et les laisser refroidir.

Poser les filets d'anchois sur du papier absorbant pour ôter une partie de l'huile.

Préchauffer le four chaleur traditionnelle 200°.

Dérouler la pâte à pizza sur une plaque du four, étaler les oignons et disposer les anchois et les olives dessus.

Saupoudrer de thym et enfourner 20 minutes.

Servir bien chaud.

Je sale peu les oignons car les anchois sont très salés et je prends des oignons à la saveur sucrée ce qui adoucit la pissaladière et évite de rajouter un peu de sucre lors de la cuisson des oignons.

Vous pouvez faire votre pâte à pizza vous-même si vous avez le temps.

Pour 8 personnes, comptez 6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□

Pour le repas : salade laitue betterave + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□)- 1 part de pissaladière (7 sp vert bleu violet□□□ -7 psp□) – 1 yaourt 0% 125 g (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 poire (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 10 sp vert □- 8 spl bleu □ – 8 spv violet□- 8 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés