

PIZZA JAMBON COURGETTES A L'ORIGAN

Vendredi 22 juillet 2022

Simple et rapide pour un soir d'été :

Pizza jambon courgettes à l'origan pour 8 personnes et 8 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp□ par part

-500 g de pâte à pizza aux herbes Leclerc : 41 sp vert bleu violet□□□ – 41 psp□

-200 g de sauce tomate pour pizza : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-400 g de jambon de poulet : 7 sp vert□ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-2 courgettes moyennes * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-100 g de gruyère râpé allégé : 10 sp vert bleu violet □□□ – 10 psp□

-2 cuillérées à soupe d'origan en poudre : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-sel poivre blanc.

Mixer le jambon de poulet et râper les courgettes.

Préchauffer le four 200° chaleur traditionnelle.

Sur une grande plaque, dérouler la pâte à pizza sans ôter la feuille qui est sous la pâte.

Étaler la sauce à pizza et la recouvrir de jambon de poulet mixé puis de râpé assaisonné de courgettes (sel poivre origan).

Saupoudrer de gruyère râpé et enfourner 20 à 25 minutes selon le four.

Sortir la pizza et la couper en 8 parts égales.

Servir aussitôt.



Si vous prenez du jambon dégraissé, comptez 8 sp pour tous les programmes vert bleu violet – 8 psp

Ces parts de pizza se congèlent très bien.

Pour le repas du soir : salade laitue tomates cœurs de palmier + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – 1 part de pizza jambon courgettes à l'origan (8 sp vert – 7 spl bleu – 7 spv violet – 7 psp) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 1 pêche (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 10 sp vert – 8 spl bleu – 8 spv violet – 8 psp

Tenez bien compte de vos choix alimentaires pour recalculer ma recette avec vos propres perso points psp.

Très bon vendredi.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés