

PIZZA BACON LÉGUMES

Vendredi 06 Mai 2022

Du bacon à utiliser rapidement, une envie de pizza sans aucun remord :

Pizza bacon légumes : 6 parts et 5 sp vert bleu violet – 5 psp par part

-1 pâte à pizza fine et ronde 260 g : 22 sp vert bleu violet – 22 psp

-100 g de bacon en allumettes : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-400 g de pulpe de tomates avec morceaux : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

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

-140 g d'aubergines grillées surgelées : 1 sp vert bleu violet – 1 psp*

-25 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-25 g de parmesan râpé : 4 sp vert bleu violet – 4 psp

-2 cuillérées à café d'origan séché

-sel poivre

Décongeler aux micro-ondes les lamelles d'aubergines et les éponger dans du papier absorbant.

Couper les courgettes non pelées en petits dés et les faire revenir dans une poêle huilée au pinceau pendant 3 minutes avec le bacon. Assaisonner : sel poivre. Laisser refroidir.

Préchauffer le four 200° (th7) chaleur traditionnelle.

Sur une plaque, étaler la pâte telle qu'elle se présente avec son papier cuisson.

Verser la pulpe de tomates et l'étaler sur la surface de la pâte. Assaisonner légèrement, la pulpe de tomates ne l'étant pas.

Rajouter les dés de courgettes et le bacon.

Recouvrir de lamelles d'aubergines et répartir les olives.

Saupoudrer de parmesan râpé et d'origan.



Enfourner une vingtaine de minutes dans le bas du four.

Sortir la pizza du four.



Couper en 6 parts et servir aussitôt.

Vous pouvez congeler les parts de pizza qui restent bien à plat sur une plaque puis à glisser dans un sachet hermétique.

L'été, vous pouvez remplacer l'origan séché par du frais mais en quantité moindre car il est très parfumé.

*Pour le repas : salade betterave roquette + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 1 part de pizza bacon légumes (5 sp vert bleu violet□□□ – 5 psp□) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert □ -0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□).
Total : 7 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□*

Tenez bien compte de vos choix alimentaires pour recalculer vos perso points psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés