

PIZZA DU SUD

Vendredi 18 novembre 2022

Un plein de légumes dans une pizza :

Pizza du Sud pour 6 personnes et 6 sp vert bleu violet – 6 psp

-1 pâte à pizza Herta ronde et fine : 25 sp vert bleu violet – 25 psp

*-1 petite aubergine * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

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

*-150 g de lanières de poivrons prêts à l'emploi * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-6 tomates cerises : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-20 g d'olives vertes dénoyautées : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-20 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-1 boîte de pulpe de tomates : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-20 g de parmesan râpé : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

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

-sel fin poivre blanc

-2 cuillerées à café de persillade

-origan en poudre

Détailler les courgettes en dés et les faire revenir à feu vif dans une poêle antiadhésive légèrement huilée jusqu'à coloration. Assaisonner et saupoudrer de persillade. Laisser refroidir.

Couper l'aubergine en tranches assez fines. Enduire les tranches d'huile au pinceau et les faire revenir dans une autre poêle antiadhésive recto verso jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Assaisonner : sel poivre Laisser refroidir.

Préchauffer le four 200° chaleur traditionnelle.

Sur une plaque, étaler la pâte en gardant le papier cuisson dessous et étaler la pulpe de tomates sur la pâte.

Rajouter dessus les courgettes, les tranches d'aubergine, les poivrons, les tomates cerises coupées en 2 et les olives.

Saupoudrer d'origan en poudre et de parmesan râpé.

Enfourner 20 minutes.



Servir aussitôt.



Assurez-vous que vos légumes ne contiennent pratiquement plus d'eau après cuisson pour ne pas détremper la pâte.

D'ailleurs la prochaine fois, je prendrai une pâte plus épaisse fonction de la quantité de légumes.

Quant à mes poivrons, je les ai préparés bien avant : sous le gril, pelés et coupés en lanières. C'est pour ça que j'écris "prêt à l'emploi".

Vous pouvez congeler les parts.

Pour le repas : salade composée laitue, haricots verts, cœurs de palmier, œuf dur + 2 c à c de vinaigrette allégée (3 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□-1 psp□) – 1 part de pizza du Sud (6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□) – 1 yaourt 0% (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□- 0 psp□) -1 pomme au four (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 11 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp□

Sachant que les légumes donnent des perso points supplémentaires, vous pouvez la partager à 4 et comptez 8 sp vert bleu violet – 8 psp par part.

Fonction de vos choix alimentaires, recalculez bien la recette avec vos propres perso points psp.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés