

PIZZA OIGNONS POULET OLIVE

Mercredi 06 Novembre 2019

Pour ceux ou celles qui n'aiment pas les tomates :

**Pizza oignons poulet olive : 6 parts et 7pp-6spl
par part**

- 1 pâte à pizza ronde 375 g
- 3 gros oignons doux *
- 75 g de dés de poulet *
- 75 g de dés de bacon*
- 20 g d'olives vertes dénoyautées
- 30 g de gruyère râpé allégé
- sel poivre blanc

Peler et émincer les oignons et les faire revenir à couvert et à petit feu sur une feuille de cuisson jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Assaisonner et les laisser refroidir

Préchauffer le four 220°

Sur une plaque recouverte de papier cuisson, étaler la pâte

La garnir d'oignons puis de dés de poulet et de bacon

Saupoudrer de gruyère et d'olives vertes coupées en rondelles

Enfourner 15 à 18 minutes



A partager aussitôt



Quand il me reste de la pizza froide, je la détaille en petits carrés à servir lors d'un apéritif ou je la congèle

Les puristes feront leur pâte mais pour moi la pizza c'est le repas « roue de secours » et j'ai souvent de la pâte toute prête au congélateur

Pour le repas du soir : potage de légumes (0pp-0sp) -salade verte + tomate + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 part de pizza oignons poulet olive (7pp-6spl) -1 petit kaki (0pp-0sp). Total : 8pp-7spl

Excellente journée à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés