

PIZZA PAIMPOLAISE

Mercredi 24 Octobre 2018

Pour un repas plaisir :

Pizza paimpolaise pour 2 parts et 7pp-6spl par part

-140 g de pâte à pizza (70 g pour chaque part)

-100 g de sauce tomate à l'origan*

- 2 cœurs d'artichauts surgelés*

-100 g de blanc de poulet cuit*

-30 g de gruyère râpé allégé

-10 g d'olives vertes dénoyautées

Cuire les cœurs d'artichauts à l'eau bouillante salée et citronnée 5 minutes. Les égoutter et les laisser refroidir

Préchauffer le four 210 ° (th 7)

Napper la pâte à pizza étalée de sauce tomate puis la garnir de lamelles d'artichauts , de jambon de poulet et d'olives. Saupoudrer de gruyère

Enfourner une quinzaine de minutes



A servir aussitôt



J'ai pris une pâte à pizza toute prête (Croustipâte : carrée et épaisse). Je l'ai divisée en 4 : une part pour mes 2 parts de pizza et les 3 autres pour des pizzas chorizo pleines de calories pour mon mari.

J'ai congelé les pizzas restantes

Pour le repas : salade verte +haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) – pizza paimpolaise (7pp-6spl) -pomme cannelle au four (0pp-0 sp).Total : 8pp -7spl

Très belle journée à vous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée bylilou light.fr)

Tous droits réservés