

# 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*