

# PIZZA MOZZARELLA JAMBON

Vendredi 13 Mai 2022

*Pourquoi s'en priver ?*

*Pizza mozzarella jambon : 2 parts et 7 sp vert □ – 6 spl bleu□  
– 6 spv violet□ – 6 psp□ par part*

*-125 g de pâte à pizza croustipâte : 9 sp vert bleu violet□□□  
– 9 psp□*

*-2 tranches de jambon de dinde \* : 1 sp vert □ – 0 spl bleu□ –  
0 spv violet□ – 0 psp□*

*-40 g de mozzarella light : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□*

*-120 g de sauce tomate épaisse maison sans MG : 0 sp vert bleu  
violet□□□ – 0 psp□*

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

*-2 cuillères à café d'épices italiennes : 0 sp vert bleu  
violet□□□ – 0 psp□*

*-sel fin*

*Préparer la sauce tomate : faire revenir à couvert 3 tomates  
épépinées, pelées et coupées en morceaux dans une poêle anti  
adhésive à peine huilée au pinceau avec 1 oignon doux émincé  
pendant 15 minutes. Mixer et laisser refroidir. Assaisonner :  
une pincée de sel.*

*Préchauffer le four 200° chaleur traditionnelle.*

*Étaler la pâte et la recouvrir de sauce tomate.*

*Rajouter le jambon de dinde coupé en lanières, la mozzarella  
tranchée et les olives.*

*Saupoudrer d'épices italiennes.*

*Enfourner 15 minutes.*



*Je ne compte pas l'huile car la quantité est infime.*

*Je n'ai pas mis de sucre dans ma sauce pour casser l'acidité des tomates , l'oignon ayant déjà une saveur sucrée.*

*Les pâtes à pizza du commerce pèsent plus de 125 g et avec le restant je prépare d'autres pizzas que je congèle.*

*Actuellement, j'ai constaté qu'il devient de plus en plus difficile de trouver des produits light surtout dans les fromages.*

*Pour le repas : salade verte cœurs de palmier pointes d'asperges + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) -1 part de pizza mozzarella jambon (7 sp vert - 6 spl bleu - 6 spv violet - 6 psp) - 100 g de*

compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet – 0 psp).

Total : 8 sp vert – 7spl bleu – 7 spv violet – 7 psp

Tenez 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**