

Pizza quattro stagioni

grande photo

Préparation: env. 30 min
Cuisson au four: env. 15 min
Pour 1 pizza d'env. 36×44 cm

- 1 **abaisse de pâte à pizza familiale** (d'env. 36×44 cm) poser sur la plaque avec le papier à pâtisserie
- 1 portion **de salsa pizzaiola** répartir sur la pâte
- 150 g **de mozzarella râpée** parsemer
- 5 **cœurs d'artichaut à l'huile**, égouttés, coupés en quatre
- 100 g **de petits champignons de Paris**, coupés en quatre
- ½ **poivron jaune**, en fines lanières
- 100 g **de jambon**, défait répartir le tout par quarts sur la pizza

Cuisson: env. 15 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 240 °C.
Par personne: lipides 19 g, protéines 24 g, hydrates de carbone 67 g, 2241 kJ (536 kcal)

Pizza prosciutto (petite photo du haut)

Enduire 1 **abaisse de pâte à pizza familiale** (d'env. 36×44 cm) d'une portion de **salsa pizzaiola**, parsemer de 150 g de **mozzarella râpée**. **Cuisson:** env. 12 min comme ci-dessus, sortir du four. Répartir 150 g de **jambon** coupé très finement, défait, sur la pizza. **Terminer la cuisson:** env. 3 min.

Par personne: lipides 18 g, protéines 25 g, hydrates de carbone 66 g, 2222 kJ (531 kcal)

Pizza al tonno (petite photo du bas)

Enduire 1 **abaisse de pâte à pizza familiale** (d'env. 36×44 cm) d'une portion de **salsa pizzaiola**. Répartir 2 boîtes de **thon au naturel** (d'env. 200 g), égoutté, défait; parsemer de 150 g de **mozzarella râpée**. Répartir sur la pizza 1 **oignon**, en fines lanières, et 3 c. à soupe de **câpres**, rincées à l'eau froide, égouttées. **Cuisson:** comme ci-dessus.

Par personne: lipides 17 g, protéines 38 g, hydrates de carbone 68 g, 2406 kJ (575 kcal)

Remarque: pour ces recettes, 2 abaisses de pâte à pizza rondes conviennent aussi.

Salsa pizzaiola

Préparation et cuisson: env. 30 min
Pour 2 pizzas d'un Ø d'env. 30 cm ou 1 pizza d'env. 36×44 cm

- 1 c. à soupe **d'huile d'olive** chauffer dans une casserole
- 1 **oignon**, finement haché
- 2 **gousses d'ail**, pressées faire revenir
- 1 c. à soupe **de concentré de tomate** ajouter, étuver un instant
- 1 boîte **de tomates concassées** (400 g)
- 1 **feuille de laurier**
- ½ c. à soupe **d'origan**, finement haché
- 1 pincée **de sucre**
- ½ c. à café **de sel**, un peu **de poivre** ajouter le tout, porter à ébullition, baisser le feu, cuire la sauce env. 20 min à feu doux sans couvrir, en remuant de temps en temps, laisser refroidir

Conservation: à couvert au réfrigérateur, env. 2 jours; surgelée env. 6 mois.

Par personne: lipides 3 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 5 g, 229 kJ (55 kcal)

