



## PIZZA VÉGÉTARIENNE

 15 minutes 50 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 230 grammes de pâte à pizza fine, crue
- 200 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 100 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 unité moyenne de poivron, vert, jaune ou rouge, cru (185 g)
- 50 grammes de mozzarella au lait de vache
- 4 unités d'olive noire (aliment moyen) (12 g)
- 2 grammes d'origan, séché
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)
- 8 cuillères à café moyennes de sauce vinaigrette allégée en MG (25 à 50% d'huile), préemballée (32 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C.
- 2° 2. Préparez une sauce tomate avec les oignons, les tomates concassées et l'origan. Assaisonnez.
- 3° 3. Découpez les poivrons en lanières et les champignons en fines lamelles. Taillez la mozzarella en tranches.
- 4° 4. Étalez la pâte à pizza sur une feuille de papier sulfurisé.
- 5° 5. Disposez la sur la pizza : la sauce tomate, les champignons émincés, les poivrons en lanières ainsi que la mozzarella.
- 6° 6. Enfourez 30 minutes, la pâte doit être croustillante et dorée sans être sèche. Servez chaud !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (266 g)	% AR
ÉNERGIE	74 kcal	197 kcal	10 %
PROTÉINES	4 g	10 g	19 %
GLUCIDES	13 g	34 g	13 %
SUCRES	3 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	287 mg	763 mg	32 %