

**PIZZA SUPER RAPIDE** 10 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 230 grammes de pâte à pizza fine, crue
- 1 boîte moyenne de tomate, concentré, appertisé [140 g]
- 100 grammes de mozzarella au lait de vache **ou** 1 morceau grand de gruyère [80 g] **ou** 1 grande portion de cheddar [80 g]
- 400 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 4 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche [160 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 3 grammes d'origan, séché
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [16 g]
- 10 grammes de vinaigre balsamique
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement [240 g]
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

1. Mélangez le concentré de tomates avec 6 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à café d'origan séché + 1 trait de vinaigre balsamique + 1 gousse d'ail hachée très finement.
2. Étalez sur 1 pâte à pizza et répartissez dessus les dés de jambon + les champignons + 100 g de mozzarella en rondelles (ou cheddar ou gruyère).
3. Enfourez 15-20 minutes à 210°C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [333 g]	% AR
ÉNERGIE	128 kcal	427 kcal	21 %
PROTÉINES	7 g	23 g	46 %
GLUCIDES	11 g	37 g	14 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	5 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	275 mg	915 mg	38 %