



PIZZA AUX LÉGUMES

 5 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité, fine et ronde de pâte à pizza crue (265 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 cuillère à soupe d'origan, séché
- 60 grammes de gruyère râpé
- 2 unités grandes de courgette, pulpe et peau, crue (1100 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Coupez les courgettes en rondelles, les champignons de Paris en tranches et le poivron en lanières. Mélangez-les avec l'origan, du sel et du poivre dans un saladier et répartissez-les sur la pâte à pizza.
- 3° Parsemez de fromage râpé et enfournez 25 minutes sur une plaque avec le papier cuisson.
- 4° © Simplissime - Le livre de cuisine le + facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (446 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 68 kcal | 302 kcal | 15 % |
| PROTÉINES | 3 g | 14 g | 28 % |
| GLUCIDES | 9 g | 39 g | 15 % |
| SUCRES | 2 g | 9 g | 10 % |
| LIPIDES | 2 g | 9 g | 12 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 3 g | 17 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 7 g | 28 % |
| SODIUM | 115 mg | 512 mg | 21 % |