



PIZZA MARGHERITA

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité, fine et ronde de pâte à pizza crue (265 g)
- 200 grammes de mozzarella au lait de vache
- 200 grammes de tomate pelée concassée en boîte
- 3 grammes d'origan, séché
- 1 cuillère à café/petit sachet de sucre blanc (5 g)
- 3 grammes de basilic, frais
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Verser les tomates dans une casserole. Ajouter l'origan, le sucre et un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer.
- 2° Faire cuire à feu doux, à découvert, 15 min environ. Rectifier l'assaisonnement.
- 3° Préchauffer le four à 210°C (th.7).
- 4° Couper la mozzarella en morceaux. Tapiser la plaque du four de papier sulfurisé. Étaler la pâte dessus.
- 5° Recouvrir de tomates. Déposer la mozzarella.
- 6° Enfourner 20 min environ. La pâte doit être bien cuite sur les bords et la mozzarella fondue.
- 7° Servir aussitôt, parsemé de basilic ciselé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (239 g)	% AR
ÉNERGIE	139 kcal	332 kcal	17 %
PROTÉINES	6 g	14 g	28 %
GLUCIDES	14 g	34 g	13 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	5 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	230 mg	549 mg	23 %