



PIZZA MEXICAINE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 230 grammes de pâte à pizza fine, crue
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue [550 g]
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 5 grammes d'épice (aliment moyen)
- 250 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 200 grammes de tomate, coulis, appertisé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 220 °C [th. 7]. Étalez la pâte à pizza et disposez-la sur la plaque.
- 2° Épluchez et émincez finement l'oignon, le poivron et la courgette. Faites-les revenir dans l'huile avec la viande. Une fois celle-ci bien colorée, ajoutez le coulis de tomates et les épices.
- 3° Salez, poivrez et laissez mijoter 20 à 30 min sur feu moyen.
- 4° Étalez la sauce sur la pâte et servez avec de la salade assaisonnée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (400 g)	% AR
ÉNERGIE	80 kcal	318 kcal	16 %
PROTÉINES	6 g	22 g	44 %
GLUCIDES	9 g	37 g	14 %
SUCRES	3 g	11 g	12 %
LIPIDES	3 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	167 mg	668 mg	28 %