

FLAMMENKUECHE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité, fine et ronde de pâte à pizza crue (265 g)
- 40 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 2 unités petites d'oignon rouge, cru (120 g)
- 60 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 4 tranches moyennes de filet de bacon (120 g)
- 4 portions moyennes de salade verte, crue, sans assaisonnement (160 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 220°C. Sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson, étaler la pâte à pizza au rouleau le plus finement possible. Dans un saladier, mélanger la crème, les lardons, le fromage blanc et poivrer. Étaler la préparation sur la pâte à pizza. Parsemer ensuite de l'oignon finement émincé. Enfourner 10 minutes à 220°C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (171 g)	% AR
ÉNERGIE	158 kcal	270 kcal	14 %
PROTÉINES	8 g	13 g	27 %
GLUCIDES	18 g	31 g	12 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	3 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	476 mg	815 mg	34 %