Welter Ketty
Diététicien · 499502177

PIZZA AU POIS CHICHES TOMATE ET THON

Une pizza facile et rapide au pois chiches tomate et thon pour un repas léger.

20 minutes
45 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 grammes de fleur de sel, non iodée, non fluorée
- 100 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 80 ml d'eau du robinet
- 1 c. à café bicarbonate
- 60 g thon cuit
- 125 grammes de tomate cerise, crue
- 40 grammes de moutarde à l'ancienne
- Une pincée d'origan

MODE DE PRÉPARATION

1° Pour la pâte Mixez les pois chiches secs le plus finement possible en vous arrêtant toutes les 2 minutes pour éviter qu'il ne surchauffe. Versez la farine de pois chiches obtenue dans un récipient et ajoutez le reste des ingrédients pour la pâte, puis mélangez jusqu'à obtenir un mélange bien homogène. Laissez reposer la pâte de côté. Versez ensuite cette préparation sur une crepière (plus facile car les bords sont petits) chaude préalablement huilée avec de l'huile d'olive et du papier essuie tout. Étalez avec une spatule pour avoir une pâte avec une épaisseur homogène. Laissez cuire chaque côté pendant 2/3 min à feu moyen et retournez cette pâte à l'aide d'une assiette pour éviter qu'elle ne casse.

2° Pour la garniture Étalez 30 grammes de moutarde à l'ancienne sur toute la pâte à l'aide du dos d'une cuillère à soupe. Disposez ensuite les tomates cerises coupées en deux puis le thon émietté. Versez sur le dessus de la pizza les 10 grammes restant de moutarde à l'ancienne. Saupoudrer de l'origan sur le dessus puis enfournez pendant 25 minutes. Cette pizza se déguste chaude et vous déroutera si vous êtes habitué aux pizzas classiques. Mais elle est bonne et diététique. Vous pouvez bien sûr mettre une autre garniture, tomates séchées, chèvre frais, pignon de pain, sauce tomate, mozzarella, poulet..

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (6478 g)	% AR
ÉNERGIE	8 kcal	521 kcal	26 %
PROTÉINES	1 g	69 g	138 %
GLUCIDES	0 g	26 g	10 %
SUCRES	0 g	6 g	6 %
LIPIDES	0 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	27 g	108 %
SODIUM	513 mg	33216 mg	1384 %