Pizza jardinière

PRÉPARATION: 20 MINUTES

CUISSON (SAUCE): 30 MINUTES

CUISSON (PIZZA): 12 MINUTES

1 PIZZA

INGRÉDIENTS

PIZZA

- *Pain plat (au choix parmi les pains autorisés) ou pain pita blanc de 7 po de diamètre*
- *1/4 tasse de sauce aux poivrons rouges*
- *1/4 tasse de courgette râpée (la presser fermement pour qu'elle rende son liquide)*
- *1/4 tasse de champignons en tranches*
- *1 petit oignon jaune en tranches*
- *2 oz (56g) de brie tranché finement et dont la croûte a été enlevée*
- *1 c. à thé d'huile d'olive*

SAUCE AUX POIVRONS ROUGES (2 tasses)

- *1/3 tasse d'huile d'olive*
- *4 gousses d'ail*
- *3/4 tasse d'oignon haché*
- *2 tasses de poivron rouge épépiné et haché*
- *1/2 tasse de tomates en dés*
- *1/2 c. à thé de chili broyé*
- *2 c. à thé de zeste de citron (1 citron)*
- *1/2 tasse d'eau*
- *2/3 tasse de basilic frais, haché (ou 3 c. à soupe de basilic séché)*

SUGGESTION

Faire congeler les restes de sauce dans des bacs à glaçons, puis conserver les cubes ainsi obtenus dans des sacs de plastique scellables.

Cette sauce aux poivrons rouges peut remplacer la pâte de tomate et relève avec brio les soupes et les ragoûts.

Valeur nutritive

PAR PORTION (1 pizza)

Équivalences rénales :
1 éq. féculent + 2 éq. protéine + 1 éq. légume

Calories	**372 kcal**
Protéines	**17 g**
Glucides	**22 g**
Fibres	**2 g**
Lipides	**29 g**
Gras saturés	**12 g**
Cholestérol	**61 mg**
Sodium	**541 mg**
Potassium	**425 mg**
Phosphore	**191 mg**

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400° F (four traditionnel).
2. Dans une casserole, faire revenir l'ail, l'oignon, le poivron, les tomates et le chili dans l'huile, à feu moyen.
3. Ajouter 1/2 tasse d'eau, le basilic et le zeste de citron, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.
4. Laisser refroidir légèrement la sauce, puis la passer au mélangeur.
5. Placer le pain pita sur une tôle à biscuits. Y étendre la sauce, puis y disposer les légumes et le fromage. Arroser d'un jet d'huile d'olive.
6. Cuire au four pendant 10 à 12 minutes. Accompagner d'une salade.

Source: Osez les saveurs ! Été 2009. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2010 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca