

PIZZA AU PESTO DE RICOTTA

INGRÉDIENTS

2 tortillas de farine blanche de 7 po (16,5 cm) de diamètre ou tout autre pain plat ou pain pita de farine blanche autorisé

PESTO :

1/3 tasse de basilic

1/3 tasse de persil

1 gousse d'ail

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

1/8 c. à thé de poivre noir moulu

1 1/2 c. à soupe de ricotta (10 % M.G.)

MÉLANGE AU POULET :

1 c. à thé d'huile d'olive extra-vierge

1/3 tasse de poireaux nettoyés et tranchés

180 g de poitrine de poulet non cuite, tranchée finement*

1 tasse de champignons crimini nettoyés et tranchés

1/8 c. à thé de poivre noir moulu

GARNITURE :

2 c. à thé de parmesan

**On peut utiliser des restes déjà cuits de toute autre viande ou volaille.*

Le cas échéant, il n'est pas nécessaire de la faire cuire.

Il suffit de disposer les tranches sur les tortillas (étape 4).

PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 425 °F (four traditionnel).
- 2** Mettre tous les ingrédients du pesto dans le bol d'un robot culinaire ou la jarre d'un mélangeur et les réduire en purée.
- 3** Dans un poêlon, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faire revenir les poireaux jusqu'à tendreté. Ajouter le poulet, les champignons et le poivre. Faire sauter le tout jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les champignons aient pris une teinte rougeâtre (10 minutes).
- 4** Disposer les tortillas sur une tôle à biscuits. Répartir le pesto sur les 2 tortillas et l'étaler sur toute la surface. Ajouter le mélange de poulet, de champignons et de poireaux. Saupoudrer de parmesan.
- 5** Cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les tortillas soient croustillantes.



PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

2 PORTIONS

Valeur nutritive

PAR PORTION 1 pizza

Équivalences rénales :

3 éq. protéine + 1 éq. féculent +
1 éq. légume

Calories	327 Kcal
Protéines	26 g
Glucides	23 g
Fibres	1,9 g
Lipides	14 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	60 mg
Sodium	260 mg
Potassium	499 mg
Phosphore	266 mg