

RECETTE

PIZZA LEGERE JAMBON ET LEGUMES

Famille Recette

Entrées Chaudes

Proposée par :

Régine

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Farine	FEC	200				
2 Levure sèche	Assais.	10				
3 Eau tiède	Assais.		100			
4 Vin blanc sec	Assais.			2		
5 Huile d'Olive	MG				1	
6 Jambon blanc	VPO	100				
7 Concentré de Tomates	Assais.	140				
8 Tomates	LV					3
9 Aubergine	LV					1
10 Courgette	LV					1
11 Champignons de Paris	LV	100				
12 Oignons	Assais.					2
13 Mozzarella	PLF	100				
14 Aromates divers (thym, origan, herbes de Provence...)	Assais.					
15 Sel-Poivre	Assais.					

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Préparation de la pâte : Verser la levure dans l'eau tiède et attendre quelques minutes. Mélanger la farine et le sel puis incorporer ce mélange au bol d'eau tiède précédent. Ajouter 1 c à c d'huile d'olive. Malaxer la pâte pendant 5 min, laisser lever 40 min, remalaxer puis l'étaler sur une plaque. Préparation de la garniture : Préchauffer le four à 180 °C (th 6). Laver puis éplucher les légumes. Couper ensuite les oignons et les tomates en rondelles, les aubergines et les courgettes en fines lamelles à l'aide d'un économe. Emincer les champignons. Faire revenir le tout à la poêle avec les deux cuillères de vin blanc et bien faire évaporer les liquides. Saler, poivrer et assaisonner d'aromates. Sur la pâte, disposer le concentré de tomates, les légumes, le jambon et pour finir la mozzarella. Enfournier durant 20 min.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.