

Les recettes d'Amandine

Pizza rapide

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Donne 4 portions



Ingrédients

- 4 pains naan ou pitas
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 2 poitrines de poulet, coupées en lanières
- 30 ml (2 c. à soupe) de pesto
- 125 ml (½ tasse) de fromage ricotta 5% M.G.
- ½ oignon haché (jaune ou rouge)
- ½ poivron jaune coupé en lanières
- ½ poivron vert coupé en lanières
- 125 ml (½ tasse) de champignons tranchés
- 250 ml (1 tasse) de fromage mozzarella léger râpé
- Sel et poivre au goût



Préparation

1. Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 210°C (425°F). Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. Placer les pains sur la plaque.
3. Dans un poêlon antiadhésif, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter le poulet et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, en remuant souvent. Retirer du feu.
4. Ajouter le pesto et la ricotta dans le poêlon. Saler et poivrer au goût. Bien mélanger.
5. Répartir la préparation sur les pains. Ajouter l'oignon, les poivrons, les champignons et le fromage mozzarella.
6. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré.

Choisir des pains de grains entiers est un choix futé, puisqu'ils fournissent plus de fibres que les produits raffinés!

Miam! Bon appétit!