

Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Pizza à pâte épaisse

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Nombre de portions: 8



Créez la pizza parfaite en utilisant toutes vos garnitures préférées.

Ingrédients

1 pot (570 ml)	Sauce pour pâtes Moisson Santé® Olives et basilic, divisée
1 c. à soupe (15 ml)	huile d'olive
8 oz. (250 g)	champignons, en quartiers
1/2	oignon rouge, haché
1/2 c. à thé (2 ml)	chacun de sel et de poivre
1	poivron vert, tranché finement
1 lb. (500 g)	pâte à pizza préparée, non cuite
1 tasse (250 ml)	mélange de fromage râpé à pizza
1/4 tasse (60 ml)	pepperoni tranché

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 ° F (220 ° C). Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les champignons, l'oignon, le sel et le poivre. Faire cuire pendant 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le poivron vert et faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à tendreté. Retirer du feu et ajouter 1 tasse (250 ml) de sauce pour pâtes.

2. Étirer la pâte à pizza pour tapisser le fond d'un moule à charnière de 9 pouces (23 cm) avec un peu plus sur les côtés. Remplir avec le mélange de légumes, garnir de fromage râpé et de pepperoni. Pincer la pâte autour de l'intérieur du moule pour créer une croûte. Faire cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le fromage bouillonne autour des bords et que la croûte soit dorée. Laisser reposer 5 minutes avant de servir avec le reste de la sauce comme trempette.

Truc : Mélangez les garnitures en combinant du jambon avec de l'ananas haché et un poivron rouge ou en incorporant du poulet cuit des épinards et avec des cœurs d'artichauts.

Par portion:

180 calories, 8 g lipides, 2.7 g lipides saturés, 11 mg cholestérol, 777 mg sodium, 21 g glucides, 3 g fibres, 6.5 g sucres, 6.5 g protéines.



[< Précédent](#)

[Imprimer cette recette](#)
