

Pizzas-pochettes à la friteuse à air (Air Fryer)



Des pizzas-pochettes nutritives ? Un rêve devenu réalité avec cette recette qui contient 2 fois plus de fibres et de protéines que les classiques du commerce.

Redécouvrez votre plaisir d'enfance ou faites plaisir à vos enfants en leur servant ce délice, à la maison ou dans la boîte à lunch.

Accompagnez-les d'une salade du jardin ou de simples crudités et le tour est joué.

Bon appétit !

Préparation 20 min

Cuisson 12 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 305

Lipides 7

Glucides 42

Fibres 4

Protéines 18

Sodium 580

Ingrédients

- 1 boule (environ 300g) de pâte à pizza
- 10 ml (2 c. à thé) de psyllium moulu
- 60 ml (¼ tasse) de sauce à pizza
- 120 g (4 oz) de tranches de pepperoni de dinde

- 125 ml (½ tasse) de fromage mozzarella léger < 20% m.g. râpé
- 2 demi-poivrons de couleurs variées, coupés en dés
- ? d'oignon rouge, émincé
- Poivre et sel, au goût
- 1 blanc d'oeuf, légèrement battu

Préparation

1. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte jusqu'à une épaisseur d'environ 0,5 cm (¼ po).
2. Couper en huit cercles de 12 cm (3 ¾ po) de diamètre.
3. Étendre uniformément le psyllium et la sauce à pizza sur quatre des cercles, laissant un pourtour libre de 1 cm (½ po).
4. Garnir ces derniers des ingrédients restants, à l'exception du blanc d'oeuf.
5. Badigeonner le pourtour libre du blanc d'œuf. Déposer les cercles de pâte restants sur la garniture et sceller les bords en pressant avec les doigts.
6. Vaporiser les pochettes d'huile en aérosol, puis cuire à 185 °C (360 °F) à la friteuse à air chaud 10-12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Notes

Se conserve pendant 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec