

Pizza à surgeler



Voici une recette de pizza plus saine, parfaite tant pour une gâterie délicieuse que pour une préparation de repas astucieuse. Cette recette met l'accent sur des ingrédients riches en nutriments, tout en utilisant du fromage faible en gras. Prête à être savourée fraîche ou préparée à l'avance et congelée pour des repas pratiques tout au long de la semaine ou lorsque vous n'avez pas envie de cuisiner !

Préparation 5 min
Cuisson 15 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 400
Lipides 14
Glucides 48
Fibres 4
Protéines 24
Sodium 910

Ingrédients

- 1 croûte à pizza de 15 cm (de type Kontos)
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce à pizza
- 30 g (1,5 oz) de fromage mozzarella léger, râpé
- 30 g (1,5 oz) de fromage de chèvre doux léger, émietté

- 5 ml (1 c. à thé) de pesto
- Feuilles de basilic, coupées en morceaux de 2-3 cm, au goût
- Oignon, tranché finement, au goût

Préparation

1. Garnir la croûte à pizza avec la sauce à pizza, le fromage, puis les autres ingrédients au goût.
2. Envelopper chaque pizza préparée dans une pellicule plastique, puis stocker plusieurs pizzas empilées dans un grand sac à congélation.
3. Une fois prêtes à manger, cuire au four à 350°F (175°C) pour 15 minutes.

Notes

Se conserve 1-2 jours au réfrigérateur. Peut être congelé jusqu'à 3 mois.

Il est possible de préparer plusieurs pizzas à la fois pour une préparation de repas efficace, ou de faire une pizza pour une utilisation immédiate et de la cuire à 350°F (175°C) pendant 7 minutes.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal