

Pizza à croûte mince

Transformez vos soirées pizza en utilisant des tortillas de grains entiers. Lors de la cuisson, les tortillas deviennent dorées et croustillantes!



30 minutes ou moins



Pour-enfants



TEMPS DE PRÉPARATION
5 min



TEMPS DE CUISSON
8 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 4 petites tortillas à la farine de grains entiers
- 60 ml (¼ tasse) de sauce pour pâtes
- 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnement à l'italienne
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 petit poivron rouge haché
- 175 ml (¾ tasse) de champignons frais hachés
- 60 ml (¼ tasse) de dinde rôtie hachée
- 250 ml (1 tasse) de fromage mozzarella partiellement écrémé râpé
- 30 ml (2 c. à table) de persil frais haché (facultatif)

Préparation

1. Étaler les tortillas côte à côte sur une grande plaque de cuisson; réserver.
2. Dans un petit bol, mélanger la sauce pour pâtes, l'assaisonnement et l'ail. Tartiner également sur chaque tortilla. Garnir chacune de poivron rouge, de champignons et de dinde. Recouvrir de mozzarella.
3. Cuire dans un four préchauffé à 200 °C (400 °F) environ 8 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Parsemer de persil avant de servir (facultatif).

Trucs

- ✓ Les petits chefs **adorent préparer leur propre pizza**. Parions que s'ils les font, ils les mangeront!
- ✓ Réfléchissez à de nouvelles idées de garniture. **Courgette, maïs**, ananas, tout est possible.
- ✓ Préparez un **surplus de pizza** pour le dîner du lendemain.
- ✓ Envie de cuisiner une version **végétarienne**? Éliminez simplement la dinde.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.

