Des idées fraîches
PAR
Moisson Santé®
SAUCE POUR PÂTES

Pizza à pâte épaisse

La pizza parfaite est celle qui reçoit l'approbation de votre famille, bien entendu! Choisissez vos ingrédients et ajoutez-y notre sauce délicieusement fraîche.

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 25 minutes • Portions : 8

Ingrédients:

1 pot (570 ml)	**sauce pour pâtes Healthy Harvest®, Tomate et basilic,** divisée
1 c. à soupe (15 ml)	huile d'olive
8 oz (250 g)	champignons, en quartiers
½	oignon rouge, haché
½ c. à thé (2 ml)	chacun de sel et de poivre
1	poivron vert, tranché finement
1 lb (500 g)	pâte à pizza préparée, crue
1 tasse (250 ml)	mélange fromage à pizza, râpé
¼ 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 que doré. 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 de la casserole pour créer une croûte. Faire cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il bouillonne autour des bords et que la croûte soit dorée. Laisser reposer 5 minutes avant de servir avec le reste de la sauce pour tremper.

Tomate et basilic

Calories: 180 Lipides 8g Lipides Saturés 2.7g Cholestérol 11mg Sodium 777mg Glucides 21g Fibres 3g Sucres 6.5g Protéines 6.5g

Moisson Santé® est une marque de commerce déposée de La CORPORATION D'ALIMENTS CATELLI.