

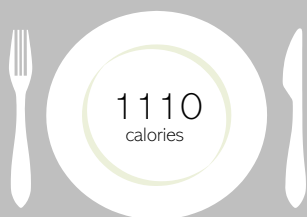
Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

Pizzas estivales légumes et pavot - VÉGÉ



| INGRÉDIENTS | INSTRUCTIONS | TEMPS |
|---|---|----------|
| 140 grammes de bébés épinards 1 zucchini, en rondelles 2 tomates, en rondelles 80 grammes de pesto de basilic 30 grammes de vinaigre balsamique 30 grammes de graines de pavot 200 grammes de bocconcinnis 50 grammes de parmesan 1 boule de pâte à pizza 1 contenant d'épices tomates et olives | Chauffer le BBQ en huilant les grilles ou préchauffer le four à grill. Décongeler la pâte et laisser reposer à température ambiante. Trancher finement les tomates et le zucchini. Dans un bol, mélanger les bocconcinnis, le pesto, un filet d'huile d'olive, 1/2 du mélange d'épices, sel, poivre et dans un bol, battre deux œufs, saler et poivrer. Sur une surface huilée, abaisser la pâte et transférer sur une plaque de cuisson huilée. Badigeonner la pâte du mélange d'œufs, de bocconcinnis, des épinards, des zuchinis, des tomates, du parmesan, du mélange d'épices restants, saler et poivrer. Badigeonner le contour de la pâte du mélange d'œufs battus restants, saupoudrer avec les graines de pavot et cuire sur le BBQ ou au four 25 minutes. Monter les assiettes en répartissant les pointes de pizza et de vinaigre balsamique, en filet sur le dessus. | 20 |
| | | RÉSULTAT |
| | | 4 |

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

À SE PROCURER

Huile d'olive, deux œufs, sel et poivre


au jour le jour

bon appétit