



Pizza sur pain naan avec aubergine et mozzarella

avec du poivron et du basilic frais



Aubergine ✨



Poivron jaune ✨



Gousse d'ail



Mozzarella di Bufala ✨



Passata



Oregan séché



Romarin moulu



Pain naan ✨



Basilic frais ✨



Tomate ✨



Roquette ✨

Total pour 2 personnes :
30 min.



Veggie

Très facile



Calorie-focus

Consommer dans les
5 jours



Rapido

Cette pizza sur pain naan vous montre que préparer sa propre pizza ne prend pas forcément beaucoup de temps. Garnissez votre pain naan de mozzarella di bufala, d'aubergine, de poivron et de basilic frais. Les saveurs se fondront délicieusement une fois au four. Le demi poivron jaune vous fournit déjà l'apport journalier en vitamine C. Parfait.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle, poêle et saladier.
Recette de **salade de couscous perlé à l'avocat et à la feta** : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Coupez l'**aubergine** en fines tranches.
- Coupez le poivron en fines lamelles.
- • Pressez l'ail ou émincez-le.



3 GARNIR LA PIZZA

- Dans un bol, mélangez ¼ de la boîte de **passata**, ½ ct d'origan et ½ ct de romarin par personne à l'ail.
- Placez le pain naan sur la plaque de cuisson avec du papier sulfurisé, puis répartissez 2 cs du mélange de **passata** sur chaque pain naan.
- Garnissez les pains naan avec les tranches d'**aubergine**, de poivron et la **mozzarella** di bufala. Salez et poivrez ★★.
- • Faites cuire la **pizza sur pain naan** 8 à 10 minutes au four.



2 AUBERGINE BAKKEN

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif ★.
- Saupoudrez les tranches d'**aubergine** de sel et faites-les cuire 3 à 4 minutes par côté.
- Entre temps, déchirez la **mozzarella** di bufala en gros morceaux et égouttez-la dans une passoire.



4 SALADE MAKEN

- Coupez le **basilic** en lamelles.
- Coupez la **tomate** en quartiers.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive extra vierge. Ajoutez la **roquette**, la **tomate** et la moitié du **basilic** et mélangez bien. Salez et poivrez.
- Répartissez le reste du basilic sur la **pizza sur pain naan**.
- • Servir la **pizza sur pain naan** avec la **salade**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--------------------------------|--------------|----|----|----|-----|-----|
| Aubergine (st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron jaune (st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail(st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mozzarella di Bufala (bol) 7)* | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Passata (pak) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Oregan séché (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Romarin moulu (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pain naan (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Basilic frais (g) * | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Tomate(st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Roquette (g) 23) * | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile d'olive (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique blanc (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive extra vierge(el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* in de koelkast bewaren

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | PAR 100 G |
|-------------------------|-------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2728 / 652 | 541 / 129 |
| Lipides (g) | 30 | 6 |
| Dont saturés (g) | 8,8 | 1,7 |
| Glucides (g) | 71 | 14 |
| Dont sucres (g) | 15,4 | 3,0 |
| Fibre (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 20 | 4 |
| Sel (g) | 1½ | 0,3 |

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

★ **CONSEIL** : L'aubergine ne tient pas dans 1 seule poêle ? Utilisez dans ce cas plusieurs poêles en même temps.

★★ **CONSEIL** : Il vous reste quelques lamelles de poivron après avoir garni la pizza ? Coupez-les en morceaux et mélangez-les à la salade. Il vous reste des tranches d'aubergine ? Servez-les dans ce cas dans l'étape 4, à côté de la pizza sur pain naan.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

