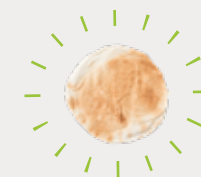




Pizza sur pain plat au thon

Avec du poivron rouge, de l'oignon rouge et du fromage mi-vieux



PAIN PLAT

Les pains plats se retrouvent dans le monde entier : des tortillas en Amérique du Sud, aux naans en Asie, en passant par les pitas au Moyen-Orient.



Poivron rouge ✨



Oignon rouge



Gousse d'ail



Concentré de tomates



Thon à l'huile d'olive



Pain plat blanc



Fromage mi-vieux ✨



Roquette ✨



Total : 25-30 min.



Family



Très facile



Consommer dans les 5 jours

La Pizza Al Tonno est un incontournable des pizzerias italiennes. Ce thon albacore, comme tous nos poissons, est issu d'une pêche durable labellisée. Il est très riche en oméga 3 car il ne se nourrit que d'anchois et de sardines. Le pain plat est une base à pizza idéale pour les cuisiniers pressés !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petite casserole et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **pizza sur pain plat au thon** : c'est parti !



1 COUPER

Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez le **poivron rouge** en fines lanières. Coupez l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**.



2 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans la petite casserole. Faites revenir l'**ail** et le **concentré de tomates** 3 à 4 minutes. Ajoutez 4 cs d'eau par personne pendant la dernière minute, puis mélangez jusqu'à l'obtention d'une sauce bien lisse. Salez et poivrez ★.



3 ÉGOUTTER LE THON

Pendant ce temps, égouttez le **thon**.



4 GARNIR LES PAINS PLATS

Disposez les **pains plats** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Tartinez-les de **sauce tomate**, puis salez et poivrez.



5 GARNIR LES PAINS PLATS

Garnissez ensuite avec l'**oignon rouge**, le **poivron** et le **thon**, puis parsemez de **fromage mi-vieux**. Enfouez 9 à 10 minutes ★★.

★★**CONSEIL** : S'il est impossible d'enfourner toutes les pizzas en même temps, attendez d'enfourner la première pour garnir la deuxième afin d'éviter que le fond n'absorbe l'humidité.



6 SERVIR

Garnissez les **pizzas** avec la **roquette**, puis servez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomates (boîte)	1	2	3	4	5	6
Thon à l'huile d'olive (boîte) 4)	1	2	3	4	5	6
Pain plat blanc (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Roquette (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
*À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2975 / 711	693 / 166
Lipides total (g)	25	6
Dont saturés (g)	9,0	2,1
Glucides (g)	84	20
Dont sucres (g)	16,8	3,9
Fibres (g)	11	3
Protéines (g)	33	8
Sel (g)	1,4	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céliaci

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !