

Plat principal

Portions : 4

de 2 mini-pizzas

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Conservation :

- Environ 2 jours au réfrigérateur
- Les pizzas sont meilleures à la sortie du four

Mini-pizzas express au poulet



8 tranches de **pain de blé entier**

Vous pouvez le remplacer par des pitas, des tortillas, des muffins anglais ou d'autres pains.



15 ml (1 c. à soupe) d'**huile de canola**



375 g (¾ lb) de **hauts de cuisse de poulet** sans peau et désossés, coupés en tout petits morceaux

Vous pouvez varier l'aliment protéiné en optant pour du tofu, des lentilles, du jambon, etc.



1 **oignon jaune**, pelé et haché



1 gousse d'**ail**, pelée et hachée



1 **poivron**, coupé en petits dés



1 petite boîte (213 ml) de **sauce tomate**



2,5 ml (½ c. à thé) d'**origan séché**



Sel et poivre, au goût



250 ml (1 tasse) de **fromage mozzarella** râpé



1 **poivron**, coupé en 8 rondelles minces

On l'accompagne :

- + de légumes (ex. : salade)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à gril (*broil*).

2 Aplatir les **tranches de pain** à l'aide d'un rouleau à pâte et les placer sur une grande plaque de cuisson.

Astuce: Vous pouvez prendre une bouteille ou un verre propre à la place du rouleau à pâte.

3 Cuire au four jusqu'à ce que le pain devienne légèrement doré, environ 4 minutes. Surveillez les pains pour ne pas qu'ils brûlent.

4 Sortir la plaque du four et ajuster la température du four à 180°C (350°F).

5 Dans une grande poêle, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif et cuire les morceaux de **poulet** environ 5 minutes.

Astuce: Évitez de trop mélanger pour permettre au poulet de bien dorer.

6 Ajouter l'**oignon**, l'**ail** et le **poivron en dés**. Mélanger avec une cuillère en bois et cuire 5 minutes.

7 Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger à la cuillère la **sauce tomate**, l'**origan**, le **sel** et le **poivre**.

8 Étendre cette **sauce tomate** sur les 8 tranches de pain grillées. Ajouter le **mélange de poulet et de légumes**. Garnir de **fromage râpé** et des **rondelles de poivron**.

Variante: Vous pouvez ajouter d'autres légumes de votre choix.

9 Cuire au four jusqu'à ce que les pizzas soient chaudes et le fromage ait fondu, environ 8 minutes.

Astuce: Vous pouvez terminer la cuisson à gril (*broil*) pour faire dorer le fromage.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients
- Aplatir les tranches de pain

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver les poivrons
- Étendre la sauce tomate et garnir les pizzas