

Mini-pizza express au poulet

Préparation	20 minutes
Cuisson	20-25 minutes
Portions	4 (2 petites pizzas par personne)
Coût (portion)	2,03 \$
Conservation	Environ 2 jours au réfrigérateur. Les pizzas sont à leur meilleur le soir même à la sortie du four.
Instruments	Tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, ouvre-boîte, râpe, rouleau à pâte (ou une bouteille ou un verre rond), plaque à pâtisserie, poêle, cuillère de bois, petit bol, cuillère.



Ingrédients



8 tranches de **pain tranché de blé entier**

ON PEUT REMPLACER LE PAIN TRANCHE PAR DES TORTILLAS, DES MUFFINS ANGLAIS OU D'AUTRES TYPES DE PAINS.



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

ON PEUT VARIER LA PROTÉINE EN OPTANT POUR DU TOFU, DES LENTILLES, DU JAMBON, ETC.



2 **hauts de cuisse de poulet** sans peau et désossés (environ 175-200g), coupés en tout petits morceaux



Sel et poivre au goût



1 petit **oignon jaune** haché (environ 125 ml / ½ tasse)



1 **poivron vert** (la moitié en petits dés, l'autre moitié en 8 rondelles minces)



1 gousse d'**ail** hachée



1 boîte (156 ml) de **pâte de tomates**

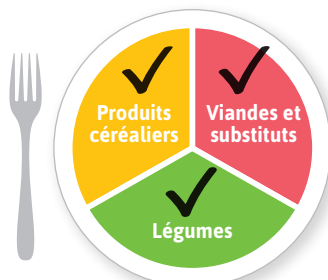


2,5 ml (½ c. à thé) d'**origan séché**



120 g de **fromage mozzarella** râpé (environ 250 ml / 1 tasse)

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

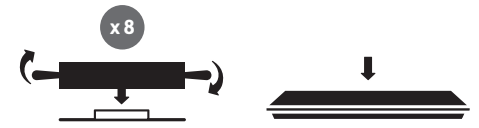
On l'accompagne :

- ? d'un légume au choix pour compléter la portion (ex. salade) et d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie pour compléter la portion.

Préparation

- 1** Aplatir 8 **tranches de pain** à l'aide d'un rouleau à pâte et les placer sur une grande plaque à pâtisserie.
Astuce : On peut prendre une bouteille en verre vide et nettoyée à la place du rouleau à pâte.
- 2** Mettre le four à broil et cuire environ 4 minutes au centre du four, en surveillant, afin que le pain devienne légèrement doré.
- 3** Sortir la plaque du four et ajuster la température du four à 180°C (350°F).
- 4** Dans une poêle, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif et faire revenir les morceaux de **poulet** pendant environ 5 minutes. **Saler** et **poivrer**.
Astuce : Ne pas trop brasser pour laisser la chance au poulet de colorer.
- 5** Ajouter l'**oignon**, les **dés de poivron** et l'**ail**. Brasser et cuire 4-5 minutes.
- 6** Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger la **pâte de tomates** avec l'**origan** et un peu de **sel** et de **poivre**.
- 7** À l'aide d'une cuillère, répartir le **mélange de pâte de tomate** sur les 8 tranches de pain grillées (en étendant jusqu'aux croûtes). Ajouter ensuite le **mélange de poulet et de légumes** sur les pizzas, puis mettre le **fromage râpé** et les 8 **rondelles de poivron** sur le dessus.
Variante : On peut ajouter les légumes de notre choix.
- 8** Cuire environ 8 minutes, jusqu'à ce que les pizzas soient chaudes et le fromage fondu.
Astuces :

 - On peut terminer la cuisson à broil pour dorer le fromage.
 - Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca