

Pizza aux légumes et poulet

10 portions

Source de la recette

CSSS Bordeaux-Cartierville-St-Laurent

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

1/10

Rendement de la recette

1 pizza = 10 portions

Équipements de préparation

Tranchoir

Récipients de cuisson

plaque à pizza / gâteau

Équipement de cuisson

four, chaleur sèche

Équipements de service

spatule / pince

Valeur nutritive par portion

Calories	308	Sodium (mg)	655
Protéines (g)	19	Lipides (g)	8
Glucides (g)	40	Gras saturés (g)	4
Sucres (g)	4	Fibres (g)	1



Québec 



Pizza aux légumes et poulet

10 portions

Rendement de la recette

1 pizza = 10 portions

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
1 unité	Pâte à pizza Rich	1. Mettre la pâte en plaque huilée 2. Mettre 250 ml de sauce par pizza 3. Bien mélanger ensemble les légumes. Mettre 300 g du mélange de légumes sur chaque pizza
250 ml	sauce à pizza	
60 g	oignons rouges tranchés	
60 g	brocoli frais tranché	
60 g	champignons crus tranchés	4. Garnir chaque pizza avec 240 g de poulet et 200 g de fromage. Cuire au four combi à 230 C (préchauffé) mode chaleur (ventilation 50 %) de 12 à 14 minutes (jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré et que la pâte soit bien cuite). Couper chaque pizza en 10 portions.
60 g	poivrons verts lanières	
60 g	poivrons rouges lanières	
200 g	fromage mozzarella (p. écrémé)	
240 g	lanières de poulet cuit	

