

PIZZA VOLAILLE, PESTO

Une pizza plaisir, compatible avec les recommandations nutritionnelles et les interactions médicamenteuses, lorsque l'on éprouve des ballonnements. Achetez des pâtons prêts à l'emploi, que nous vous recommandons si vous êtes fatigués, achetés en grande surface, ou en boulangerie et traiteurs Italiens / à conserver au frais 2 jours dans un récipient fermé.



Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 7 à 270°C ou 14 min à 220°C – Temps de repos?: 0 min

Ingrédients (2 à 6 personnes) :

- Semoule fine (pour étaler la pâte facilement)
- 1 émincé de poulet ou de dinde cuits
- 1 petit pot de pesto au basilic
- 150 pot de crème de riz
- 50 g de Parmesan râpé
- 50 g d'Emmental non râpé
- 1 càc de thym séché

Préparation :

Préchauffer le four à 270°C ou 220°C

Étaler le pâton sur un plan de table fariné avec la semoule

Former un disque de 22 cm de diamètre environ en laissant un bord plus épais

Le transférer sur une plaque de cuisson

Étaler la crème de riz et saupoudrer de thym

Répartir l'émincé de volaille

Saupoudrer de parmesan

Déposer des petits tas de pesto et des copeaux d'Emmental un peu partout

Enfourner