PIZZA TRUITE, CHÈVRE, PURÉE DE PETITS POIS

Une pizza plaisir, compatible avec les recommandations nutritionnelles et les interactions médicamenteuses, lorsque l'on éprouve des troubles de la mémoire, lésions cutanées, douleurs articulaires. 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 : 15 min - Temps de cuisson : 7 à 270°C ou 14 min à 220°C – Temps de repos : 0 min

Ingrédients (2 à 6 personnes) :

- 1 pâton prêt à l'emploi (300 g)
- Semoule fine (pour étaler la pâte facilement)
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 30 g de crème fraîche semi-épaisse
- 3 tranches de truite
- 1 petit pot de purée de petit pois (petit pot pour bébé?!)
- 2 càs de crème de noisette
- 1 càs de graines de lin et ou de courge
- ½ citron jaune
- 1 càs d'huile de colza

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

Etaler la crème fraîche mélangée avec le fromage de chèvre et les graines. Déposer des petits tas de crème de pois et de crème d

Enfourner

Répartir la truite détaillée en lanières, assaisonner avec l’huile de colza et le citron