

PIZZA POMME DE TERRE, CRÈME DE RIZ, COMTE

Une pizza plaisir, compatible avec les recommandations nutritionnelles et les interactions médicamenteuses, lorsque l'on éprouve une diarrhée. 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) :

- 1 pâton prêt à l'emploi (300 g)
- Semoule fine (pour étaler la pâte facilement)
- 100 g de crème de riz
- 200 g de purée de pomme de terre
- 1 courgette BIO
- 20 g de Parmesan râpé
- 50 g de Comté râpé (de plus de 18 mois d'affinage)
- 1 cas d'origan séché
- 1 càc de cumin ou carvi en poudre
- 1 càs d'huile d'olive

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 mélangée à la purée de pomme de terre et aux épices

Découper la courgette en fines rondelles (ne pas l'éplucher)

Les passer 30 secondes au four à micro-ondes à 900 watts.

Disposer ces rondelles sur votre pizza

Aromatiser d'huile d'olive puis répartir les fromages en pluie sur toute la surface

Enfourner