

PIZZA THON, MOZZARELLA, PURÉE DE HARICOTS BLANCS

Une pizza plaisir, compatible avec les recommandations nutritionnelles et les interactions médicamenteuses, lorsque l'on éprouve des 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.

Image not found

https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/231/thumbnails/DOULEURS_ARTICULAIRES.jpg

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)
- 80 g de purée de haricots blancs
- 100 g de filet ou miettes de thon à l'huile
- 125 g de Mozzarella
- 80 g de sauce tomate
- 2 càs de concentré de tomate
- 1 branche de coriandre fraîche ou coriandre séchée

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.

Mélanger la sauce tomate, le concentré de tomate et la purée de haricots blancs

Étaler sur le disque de pâte

Répartir le thon et des morceaux de Mozzarella

Aromatiser d'huile d'olive issu de la boîte de thon

Enfourner