

PIZZA ANCHOIS, ALGUES, CAROTTES

Une pizza plaisir, compatible avec les recommandations nutritionnelles et les interactions médicamenteuses, lorsque l'on éprouve des lésions cutanées (peau, cheveux et ongles secs). 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/235/thumbnails/LESIONS CUTANEEES.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 selon votre appétit) :

- 1 pâton prêt à l'emploi (300 g)
- Semoule fine (pour étaler la pâte facilement)
- 80 g de filets d'anchois
- 1 grosse carotte
- 90 g de crème fraîche semi-épaisse entière
- 3 càs d'algues sèches
- 1 càs d'huile de colza

Préparation :

Préchauffer le four à 270°C ou 220°C

Éplucher la carotte

Réaliser des lanière de carotte en utilisant un économètre dans le sens de la longueur

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 fraîche mélangée avec les algues sur le disque de pâte

Disposer les filets d'anchois

Répartir des lanières de carotte pré-cuites à l'eau salée au four à micro-ondes.

Enfourner.

Assaisonner d'un filet d'huile de colza.