

PIZZA BLANC DE POULET, RICOTTA, POIREAU, CHAMPIGNON

Une pizza pour maintenir ou atteindre un poids de forme tout en se faisant plaisir. 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/237/thumbnails/PRISE DE POIDS.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) :

- ¾ d'un pâton prêt à l'emploi (225 g)
- Semoule fine (pour étaler la pâte facilement)
- 150 g de fromage blanc
- 1 gousse d'ail
- 50 g de champignons de paris en bocal
- 100 g de blanc de poulet
- 1 citron
- 2 poireaux
- 45 g de ricotta (3 cuillères à café)
- Thym
- Curry
- Sel
- Eau

Préparation :

Préchauffer le four à 270°C ou 220°C

Découper le blanc de poulet en cube de 2cm de côté

Couper les poireaux en deux et découper-les en tronçons. Lavez soigneusement.

Dans une casserole avec un fond d'eau, ajoutez les poireaux, mélangez, couvrez et faites cuire à feu doux pendant 10 min environ

Ajoutez le jus de citron, l'ail râpé, la ricotta, saler légèrement, le curry et les champignons égouttés. Mélanger bien

Couvrez et laissez cuire encore 10 min à feu doux.

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 le fromage blanc et le curry

Étaler la cette sauce sur le disque de pâte

Répartir la poêlée sur la pizza

Enfourner.

Saupoudrer de thym