

PIZZA MOZZARELLA, ARTICHAUT, CHAMPIGNONS, JAMBON BLANC

Une pizza plaisir, compatible avec les recommandations nutritionnelles et les interactions médicamenteuses, lorsque l'on éprouve de la fatigue ou une perte d'appétit. 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/240/thumbnails/MANGER MAIN.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)
- 1 tranche de jambon blanc
- 1 petit pot d'artichauts en saumure ou à l'huile
- 70 g de champignons de Paris en bocal
- 80 g de sauce tomate
- 1 càs d'herbes de Provence sèches

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 sauce tomate. Répartir les herbes sèches, les morceaux de champignon, d'artichaut et de jambon blanc.

Découper le disque en étoile et rabattre les extrémités pour former des parts faciles à arracher à la main.

Enfourner.