

# Pizza bien garnie

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• <i>Pâte à pizza</i>	½ recette	½ recette
• Fromage frais ricotta	125 ml	½ tasse
Ail haché	2 gousses	2 gousses
Basilic frais, haché	25 ml	2 c. à table
Sel	au goût	au goût
• Poulet cuit, coupé en dés	250 ml	1 tasse
• Poivron vert haché	150 ml	⅔ tasse
Champignons frais, tranchés	250 ml	1 tasse
Oignon rouge émincé	125 ml	½ tasse
Tomate tranchée mince	1 moyenne	1 moyenne
Cœurs d'artichauts en conserve, égouttés, coupés en morceaux	3 moyens	3 moyens
Fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé	300 ml	1¼ tasse
Fromage parmesan râpé	25 ml	2 c. à table

RENDEMENT : 4 portions

## MODE DE PRÉPARATION

- Préparer la pâte selon les indications.
- Passer ensemble au hachoir le fromage et les assaisonnements quelques minutes.
- Mélanger à la cuiller le poulet et la préparation de fromage. Étaler le mélange sur la pâte.
- Ajouter les légumes et les fromages en répartissant chacun des ingrédients sur toute la surface de la pâte. Cuire, sur la grille inférieure du four, à 220 °C (425 °F) 20 minutes environ.

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 44,5 g

Fibres : 6,2 g

Protéines : 33,4 g

Lipides : 15,7 g

