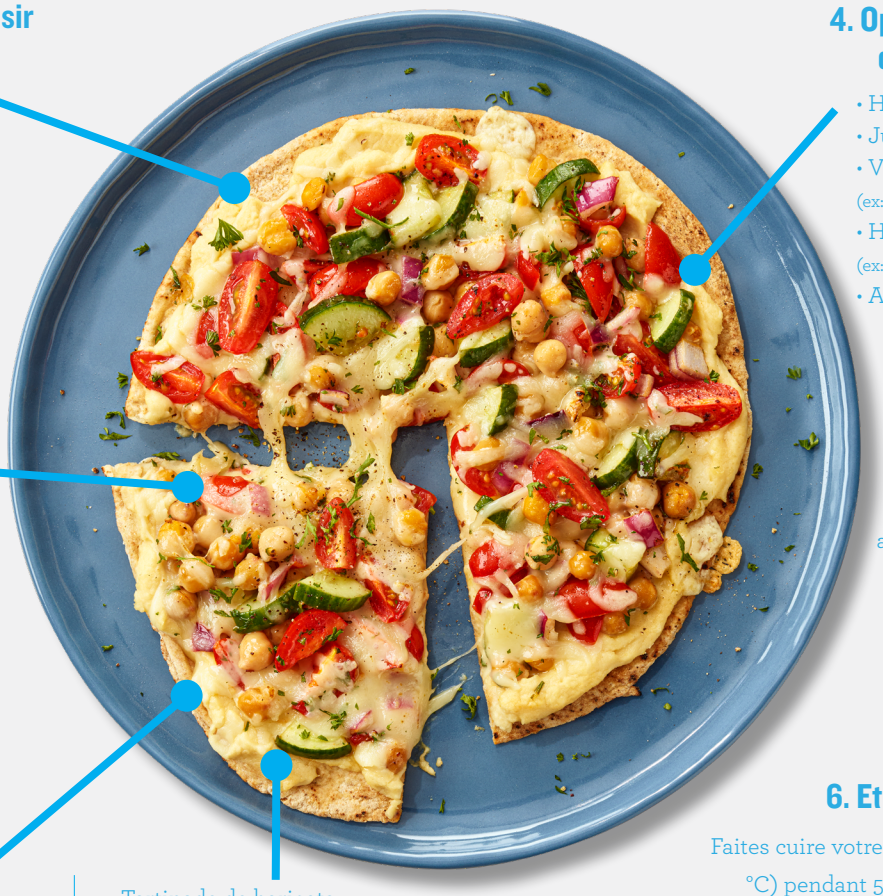
Comment préparer une pizza aux légumes express
en 6 étapes faciles

À la recherche d'un repas équilibré contenant des aliments d'origine végétale prêt en un clin d'œil ? Découvrez cette recette de pizza préparée sur un pain plat et garnie de légumes de votre choix, d'aliments protéinés et garnie de fromage ! Un plat simple, rassasiant et nutritif. Confectionnez une pizza à votre goût ! Voici quelques idées pour un repas savoureux. Il ne vous reste qu'à choisir vos ingrédients préférés.



1. Commencez par choisir votre croûte

- Pita de blé entier
- Mini croûte de pizza
- Pain naan de blé entier
- Pain plat

2. Sélectionnez et coupez vos légumes

- Tomates cerises
- Concombre
- Oignon rouge
- Poivron rouge
- Courgette grillée
- Patate douce grillée
- Champignons

3. Choisissez vos aliments protéinés

- Fromage
  (ex : Mozzarella, Cheddar, Suisse, Feta)
- Viande maigre
- Volaille
- Tartinade de haricots
  (ex : houmous, tartinade de haricots noirs)
- Pois chiches
- Haricots noirs

4. Optez pour une huile et des assaisonnements

- Huile (ex: huile de canola)
- Jus de lime
- Vinaigre
  (ex: de cidre, de vin rouge)
- Herbes fraîches ou séchées
  (ex: coriandre, persil)
- Ail émincé

5. Assemblez votre pizza

Étendre la tartinade de haricots sur votre croûte, ajouter les légumes puis les aliments protéinés dont le fromage. Arroser d'un filet d'huile et saupoudrer les assaisonnements.

6. Et hop, mettez au four !

Faites cuire votre pizza au four à 450 °F (230 °C) pendant 5 minutes ou plus (le temps de cuisson peut varier en fonction de votre choix de croûte) jusqu'à ce que la croûte soit croustillante et le fromage fondu.

TRUC

Il peut s'avérer intéressant de combiner des aliments protéinés d'origine végétale et animale puisque ils offrent chacun des avantages uniques en matière de nutrition et de santé. Le fromage qu'on trouve dans cette pizza fournit des protéines complètes et renferme du calcium hautement assimilable, tandis que les pois chiches fournissent des fibres favorisant la santé intestinale.

BON À SAVOIR !

Les producteurs laitiers canadiens se sont engagés à devenir carboneutres d'ici 2050. Pour atteindre leur objectif, les producteurs laitiers travaillent en vue de réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES) le plus possible et aussi à retirer le carbone de l'atmosphère pour le séquestrer par les plantes et d'autres moyens à la ferme.

Votre diététiste:

Nom: _____ Organisation: _____

Contact: _____

Les diététistes peuvent vous aider à découvrir tout le potentiel des aliments pour préparer des repas simples, nutritifs et durables. En tant que professionnels de la santé, les diététistes utilisent leurs connaissances et leurs compétences spécialisées en matière d'alimentation et de nutrition pour vulgariser la science en conseils fiables visant à aider la population à adopter de saines habitudes de vie.

Les Diététistes du Canada présentent LE MOIS DE LA NUTRITION 2023

Fiers commanditaires du Mois de la nutrition 2023 des Diététistes du Canada.

Obtenez cette recette sur MonAlimentation.ca

© Les Producteurs laitiers du Canada, 2023. Tous droits réservés.