

Share

 Share on Facebook

Next



SHUTTERSTOCK

Portions

4 PERS.

Ingrédients

- 8 champignons café (cremini) moyens, grossièrement hachés
- 1/2 petit oignon jaune, grossièrement haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 350 g (12 oz) de bœuf extra-maigre ou de surlonge, hachés
- 1 c. à soupe d'épices à steak, style Montréal
- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire
- Sel de mer et poivre au moulin
- 2 c. à soupe de semoule de maïs fine
- 1 boule (450 g/1 lb) de pâte à pizza de blé entier
- 175 ml (3/4 tasse) de sauce tomate nature, en bocal
- 60 ml (1/4 tasse) de sauce BBQ nature, en bocal
- 1 tasse de cheddar vieux faible en gras, râpé
- 1 tasse de mozzarella faible en gras, râpée
- 1/2 gros oignon rouge, en dés
- 2 tomates italiennes moyennes, en dés
- 3 tranches de bacon cuit, émiettées
- 75 ml (1/3 tasse) de yogourt grec nature, sans gras
- 3 c. à soupe de moutarde préparée ou de Dijon (ou les deux mélangées)
- 1 1/2 tasse de laitue iceberg déchiquetée

Type de repas
Plats principaux

Portions: pers.Unités: ▼

Préparation

1. Pour préparer cette pizza, placez tout d'abord la grille du four dans le tiers inférieur et préchauffez le four à 260°C (500°F).

2. Broyez les champignons, l'oignon jaune et l'ail au mélangeur.

Share

 Share on Facebook

Next

bois, pendant 8 minutes jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose et qu'il n'y ait plus de liquide au fond de la poêle.

-
4. Ajoutez le mélange aux champignons et prolongez la cuisson en remuant souvent jusqu'à ce que le mélange soit odorant et que tout le liquide soit évaporé.

 5. Transvasez dans un grand bol. Incorporez la sauce Worcestershire, salez et poivrez.

 6. Foncez une grande plaque (28 x 40 cm/11 x 16 po) à cuisson de papier parchemin, vaporisez d'enduit à cuisson et parsemez de semoule de maïs. Abaissez la pâte de sorte qu'elle couvre le papier parchemin.

 7. Mélangez les sauces tomates et BBQ et étendez-les uniformément sur la pâte à pizza. Mélangez le cheddar et la mozzarella dans un bol et répartissez-en la moitié sur la couche de sauces.

 8. Répartissez alors la préparation de bœuf. Finissez avec le fromage restant, l'oignon rouge, les tomates et le bacon.

 9. Faites cuire de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la croûte et le fromage soient dorés. Pendant que la pizza cuit, mélangez le yogourt et la moutarde.

 10. Pour servir, découpez la pizza, arrosez chaque pointe d'un peu de sauce au yogourt et parsemez de salade.

Nos suggestions

Valeurs nutritives

Nombre de calories et de gras par portion:

- Recette originale de pizza: 562 calories, 31g de gras total
- Cette recette modifiée: 214 calories, 9,7g de gras total

Valeur nutritive par portion: 3,6g de gras saturés, 18,5g de glucides, 2,9g de fibres, 4,4g de sucres, 14,8g de protéines, 407mg de sodium, 27mg de cholestérol.

Vous aimerez aussi



Sauce à pizza savoureuse



T-Bone frotté à l'ail et champignons en sauce au vin



Vinaigrette César keto



Risotto aux crevettes et aux asperges à l'autocuiseur



Vinaigrette déesse verte



Bloody Mai

