



# Pizza sur naan au chèvre et aux légumes

accompagnée d'une salade de tomates

**ÉQUILIBRÉ** **FAMILIALE** **VÉGÉ** 25 min. • À consommer dans les 5 jours

## ÉQUILIBRÉ

Découvrez chaque semaine  
3 recettes équilibrées,  
faibles en calories et riches  
en bienfaits.



Oignon rouge



Courgette



Carotte



Passata de tomates



Pain naan



Origan séché



Fromage de chèvre frais



Tomates cerises rouges



Basilic frais

### Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive vierge extra,  
vinaigre balsamique blanc

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Poêle, saladier, Éplucheur ou rabot à fromage

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (g)	25	50	75	100	125	150
Passata de tomates (cs)	2	4	6	8	10	12
Pain naan (pc) 1) 7)	1	2	3	4	5	6
Origan séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage de chèvre frais* (g) 7)	30	60	90	120	150	180
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30

#### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2605 /623	520 /124
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	6,8	1,4
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	20,6	4,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	18	4
Sel (g)	1,5	0,3

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez la moitié des **oignons nouveaux** en demi-rondelles et ciselez l'autre. À l'aide d'un rabot à fromage ou d'un éplucheur, faites de fines tranches rondes de **courgette** et de **carotte**.



## 4. Apprêter la pizza

Disposez les **oignons**, **carottes** et **courgettes** cuits sur les **naans**. Émiettez le **chèvre** (voir CONSEIL) par-dessus et enfournez les pizzas 4 à 6 minutes de plus.

**CONSEIL :** Vous recevez plus de chèvre que vous n'en avez besoin pour cette recette. Si vous êtes un gros mangeur ou que vous ne surveillez pas votre apport calorique, vous pouvez en mettre davantage. Vous pouvez aussi en garnir du pain le lendemain à midi.



## 2. Cuire les légumes

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites revenir les demi-rondelles d'**oignons nouveaux** et les rondelles de **carotte** 4 à 6 minutes avec une pincée de sel. Ajoutez les rondelles de **courgette** pendant la dernière minute.



## 5. Préparer la salade

Pendant ce temps, dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant 1 cs d'huile d'olive vierge extra et ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne. Salez et poivrez. Coupez les **tomates cerises** en deux et ciselez les feuilles de **basilic**. Mélangez les **tomates**, le **basilic** et l'**oignon rouge** émincé à la vinaigrette. Remuez le tout quelques fois (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** S'il vous reste de la courgette, coupez-la en rondelles et mélangez-la crue à la salade de tomates cerises.



## 3. Préparer la pizza

Étalez 2 cs de **purée de tomates** par personne sur chaque **naan**. Saupoudrez-les de ½ cc d'**origan séché**, puis de sel et de poivre. Enfourez les naans 2 minutes.



## 6. Servir

Coupez la pizza en morceaux et accompagnez-les de la salade.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient non moins de quatre sortes de légumes. Il est important de varier votre alimentation pour obtenir toutes les vitamines et tous les minéraux dont vous avez besoin — les légumes, mais aussi les céréales, les sources de protéines et les matières grasses.

**Bon appétit !**