

PLAT



## PIZZA DE PATATE DOUCE TBL

**PROTÉINES :** MOZZARELLA VÉGÉTALIENNE • **LÉGUMES :** PATATE DOUCE, TOMATE

### INGREDIENTS

Pour 2 personnes

1 grosse patate douce, pelée et coupée en fines rondelles

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

200g de sauce tomate naturelle

1 boule de mozzarella végétalienne

1 tomate, tranchée

Des olives noires, dénoyautées et coupées en rondelles

Quelques feuilles de basilic frais

1 cuillère à soupe d'origan séché



**MÉTHODE**  
Four



**PRÉPARATION**  
20 minutes



**CUISSON**  
30 minutes



**DIFFICULTÉ**  
Moyen

### ASTUCES

Vous pouvez varier les garnitures selon vos goûts et les saisons (champignons, poivrons, courgettes, etc).

La patate douce est une excellente source de vitamine A, de fibres et de potassium. En utilisant des rondelles de patate douce comme base de pizza, vous obtenez un plat sans gluten et riche en nutriments.

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	SODIUM	FIBRES	LIPIDES	GRAISSES SATURÉES
120-200 kcal	2-5 g	20-25 g	200-400 g	2-4 g	5-10 g	0,5-2 g

Ces estimations sont basées sur des valeurs nutritionnelles moyennes pour une portion de 100g. La teneur exacte en calories et en nutriments peut varier. Pour obtenir des informations nutritionnelles précises, vous pouvez utiliser une application de suivi nutritionnel.

### INSTRUCTIONS

#### PRÉPARATION DE LA BASE :

- Préchauffez votre four à 200°C.
- Placez les rondelles de patate douce sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Badigeonnez-les d'huile d'olive, salez et poivrez.
- Enfourez pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

#### ASSEMBLAGE DE LA PIZZA :

- Une fois les rondelles de patate douce cuites, sortez-les du four.
- Étalez la sauce tomate sur les rondelles en laissant un petit bord.
- Ajoutez des tranches de mozzarella végétalienne, des tranches de tomate et des rondelles d'olives noires.

#### CUISSON FINALE :

- Enfourez à nouveau pendant 10-15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

#### FINITIONS :

- Sortez la pizza du four et saupoudrez d'origan séché.
- Ajoutez quelques feuilles de basilic frais.

Bon appétit ♥♥