NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

DÉJEUNER / DÎNER

La *pizza maison* qui rassasie

30 min	2	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Compatible famille · Gourmand

Ingrédients

- **1** pâte à pizza fine
- **150 g** de coulis de tomate
- **125 g** de mozzarella
- **150 g** de blanc de poulet cuit ou jambon
- **1** poivron
- **1 poignée** de roquette
- Origan, huile d'olive

✦ VERSION VÉGÉ

Remplace le poulet par des dés de féta, des œufs cassés dessus à mi-cuisson, ou des pois chiches rôtis. La pizza reste complète et protéinée.

Préparation

1. Préchauffe le four à 240°C (le plus chaud possible).
2. Étale la pâte, nappe de coulis, ajoute l'origan.
3. Répartis la mozzarella, le poulet émincé et le poivron en lanières.
4. Enfourne 12-15 min. À la sortie, ajoute la roquette fraîche et un filet d'huile d'olive.

POURQUOI ÇA MARCHE

L'astuce d'une pizza qui cale vraiment : une belle source de protéines dessus. Sans ça, tu as faim deux heures après et tu retournes au placard. Avec, c'est un vrai repas — et un vrai plaisir. ✦