Pizza au thon sur pain plat

Avec du poivron rouge, de l'oignon rouge et du gouda

Poivron rouge ❄

Oignon rouge

Gousse d'ail

Origan séché

Passata de tomates

Thon à l'huile d'olive

Pain plat blanc

Câpres

Fromage mi-vieux ❄

Roquette ❄

Total : **25-30** min.

Très facile

Consommer dans les **5** jours

La Pizza Al Tonno est un incontournable des pizzerias italiennes. Ce thon albacore, comme tous nos poissons, est issu d'une pêche durable labellisée. Il est très riche en oméga 3 car il ne se nourrit que d'anchois et de sardines. Le pain plat est une base à pizza idéale pour les cuisiniers pressés !

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Petite casserole, passoire et **plaque recouverte de papier sulfurisé**.
Recette de **pizza au thon sur pain plat** : c'est parti !

1 COUPER

Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez le **poivron rouge** en fines lanières. Coupez l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**.

2 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans la petite casserole. Faites revenir l'**ail,** l'**origan** et le **passata de tomates** 3 à 4 minutes. Ajoutez 4 cs d'eau par personne pendant la dernière minute, puis mélangez jusqu'à l'obtention d'une sauce bien lisse. Salez et poivrez ★.

3 ÉGOUTTER LE THON

Pendant ce temps, égouttez le **thon** dans une passoire.

★**CONSEIL :** Si vous trouvez la sauce tomate trop acide, ajoutez ½ cc de miel ou de sucre par personne.

4 GARNIR LES PAINS PLATS

Disposez les **pains plats** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Tartinez-les de **sauce tomate**, puis salez et poivrez.

5 GARNIR LES PAINS PLATS

Garnissez ensuite avec l'**oignon rouge**, le **poivron**, les **câpres** et le **thon**, puis parsemez de **fromage mi-vieux**. Enfournez 9 à 10 minutes ★★.

★★**CONSEIL :** S'il est impossible d'enfourner toutes les pizzas en même temps, attendez d'enfourner la première pour garnir la deuxième afin d'éviter que le fond n'absorbe l'humidité.

6 SERVIR

Garnissez les **pizzas** avec la **roquette**, puis servez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc) ❄	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata de tomates (boîte)	50	100	150	200	250	300
Thon au naturel (boîte) 4)	½	1	1½	2	2½	3
Pain plat blanc (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) ❄	40	75	100	125	175	200
Roquette (g) 23) ❄	40	60	80	100	120	140
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2803 / 670	641 / 153
Lipides total (g)	20	5
Dont saturés (g)	10,0	2,3
Glucides (g)	86	20
Dont sucres (g)	9,8	2,2
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	35	8
Sel (g)	2,5	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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

#HelloFresh