

# 29 Pizza-Pita au jambon et légumes grillés



Pains pita de blé	10	
Tomates en conserve (sans le jus)	300 ml	1 ¼ tasse
Huile d'olive	100 ml	½ tasse
Gousses d'ail hachées finement	10	
Origan séché	15 ml	1 c. à table
Poivre noir du moulin au goût		425 g
<b>Jambon Forêt Noir, tranché (57615)</b>		200 g
Courgettes grillées	2 petites	200 g
Poivrons rouges grillées	2 moyens	200 g
Oignon blanc grillé	1 gros	40 g
Mozzarella râpé		40 g
Fromage bocconcini en tranches		

-  : 10
-  : 15 minutes
-  : 20 minutes
-  : oui

Valeur nutritive	
Pour 1 portion	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 450	
<b>Lipides</b> 21 g	32 %
Saturés 9 g	
+ trans 0,3 g	47 %
Polyinsaturés	
Oméga-6	
Oméga-3	
Monoinsaturés	
<b>Cholestérol</b> 55 mg	18 %
<b>Sodium</b> 660 mg	28 %
Potassium	
<b>Glucides</b> 40 g	13 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 4 g	
<b>Protéines</b> 24 g	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	80 %
Calcium	15 %
Fer	20 %
Phosphore	

- 1 Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
- 2 Couper les légumes, et les enrober d'huile et poivrer.
- 3 Faire griller au four. Laisser refroidir et couper en lanières. Réserver.
- 4 Dans un grand bol, bien écraser les tomates, ajouter l'ail, l'origan et le poivre au goût.
- 5 Badigeonner les pitas d'huile et les déposer sur des plaques.
- 6 Garnir les pitas du mélange de tomates.
- 7 Étaler le jambon et les légumes grillés sur chaque pita.
- 8 Garnir également avec des tranches de bocconcini et terminer avec le mozzarella râpé.
- 9 Cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

<p><b>Notes du chef</b></p> <p>Produits de substitution  : remplacer la charcuterie de porc par un rôti de poitrine de dinde tranché (810-8677)</p>	<p><b>Portions du guide alimentaire canadien</b></p> <p>1 portion de légumes et fruits + 2 portions de produits céréaliers + ½ portion de lait et substituts + 1 portion de viandes et substituts.</p> 	<p><b>Allergènes produit Olymel</b></p> <p><b>*Contient : aucun</b></p>	<p><b>Système d'échanges</b></p> <p>2 échanges de féculents + 1 échange de légumes + 2 échanges de viandes et de substituts + ½ échange de lait et substituts</p>
--	--	---	---

\*Allergènes vérifiés : arachides, noix, graines de sésame, lait, œuf, grains contenant du gluten (blé, orge, seigle, avoine, épeautre, kamut, triticale), soya (excluant l'huile de soya raffinée), poisson, crustacé, mollusque, sulfite (max. 10 ppm), moutarde. (Source : ACIA)

© Olymel S.E.C / www.lafourchetteolymel.com