



Phase **Stabilisation**

Type : **Entrée**

Recette : **Mini pizzas au thon**

Calorie
327 par personne

Préparation
15 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

400 grammes farine
3 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
20 grammes levure
1 cuillère(s) à café de sel
200 grammes de thon
9 tomates cerise
1 citron
2 gousses d'ail
1 noix de beurre allégé
2 cuillère(s) à soupe persil
1 goutte(s) tabasco
1 pincée(s) sel
1 pincée(s) poivre

Préparation

1. Préparez la pâte :
2. Versez la levure dans 1/8 l d'eau tiède puis mélangez avec la farine, le sel et l'huile pour obtenir une pâte lisse. Réservez dans un endroit chaud pendant 1 heure afin que la pâte lève.
3. Préparez la tapenade :
4. Pressez les gousses d'ail et hachez le persil.
5. Égouttez le thon et mélangez-le avec l'ail pressé, le persil, 1 c. à soupe de jus de citron et le tabasco. Assaisonnez.
6. Préchauffez votre four th.7/8 (220°C).
7. Pétrissez la pâte et formez un rouleau.
8. Tranchez-le de manière à obtenir 18 rondelles et formez des mini-pizzas avec un rouleau à pâtisserie, relevez légèrement les bords.
9. Disposez les pizzas sur une plaque légèrement beurrée, laissez lever un peu et tartinez les fonds de pizzas avec la tapenade au thon.
10. Lavez les tomates puis coupez-les en deux et disposez-les sur les pizzas. Enfournez pour 15 minutes.
11. Coupez le citron en rondelles fines et disposez-les sur les pizzas.
12. Servez.

® dietplus.fr

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire