



PIZZA SUR NAAN AUX MERGUEZ, À LA RICOTTA ET À LA SAUGE

Accompagnée d'une salade de courgettes



Merguez de bœuf *



Pain naan



Purée de tomates



Menthe et sauge fraîches *



Ricotta *



Fromage râpé *



Courgette *



Piment rouge *

 Total : 25 min.

 Facile

 Consommer dans les 5 jours

Si vous avez une journée chargée ou que vous manquez de temps, cette pizza sur naan est prête en un tour de main. Le goût prononcé des merguez épicées se marie divinement avec la douceur de la ricotta. Vous êtes certainement habitué à cuire les courgettes, mais dans cette salade, elles se mangent crues. En plus d'être délicieuses, elles conservent ainsi tous leurs minéraux et vitamines.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, plaque recouverte de papier sulfurisé, éplucheur et saladier.

Recette de **pizza sur naan aux merguez, à la ricotta et à la sauge** : c'est parti !



1 CUIRE À LA POÊLE

Préchauffez le four à 200 degrés. Ouvrez les **merguez**, retirez la chair et jetez l'enveloppe. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et faites saisir la **viande** environ 5 minutes en l'émiettant. Elle doit être tout juste cuite ★.

★ **CONSEIL** : Ne faites pas cuire la viande trop longtemps, faute de quoi elle s'asséchera ensuite au four.



4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, taillez la **courgette** en lanières longues et fines à l'aide de l'éplucheur. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Détachez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les.



2 PRÉPARER

Pendant ce temps, disposez le **pain naan** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Tartinez-le de **purée de tomates**. Détachez les feuilles de **sauge** des brins et ciselez-les en fines lanières.



5 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra et ½ cs de vinaigre balsamique blanc ainsi que du sel et du poivre. Mélangez la vinaigrette à la **courgette**, à la **menthe** et au **piment** ★★.

★★ **CONSEIL** : S'il y a des enfants à table, évitez le piment ou faites deux saladiers, l'un avec et l'autre sans.



3 PRÉPARER

Disposez la **viande** sur les pizzas. À l'aide d'une cuillère à café, faites de petits ronds de **ricotta** sur les pizzas. Parsemez-les de **sauge**, puis de **fromage râpé**. Enfourez-les 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.



6 SERVIR

Coupez les pizzas en parts et présentez-les sur les assiettes, accompagnées de la salade de courgettes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Merguez de bœuf (pc) *	1	2	3	4	5	6
Pain naan (pc) 1) 7)	1	2	3	4	5	6
Purée de tomates (paquet)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Menthe et sauge fraîches (g) *	5	10	15	20	25	30
Ricotta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Fromage râpé (g) 7) *	15	25	40	50	65	75
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3768 / 901	691 / 165
Lipides total (g)	43	8
Dont saturés (g)	14,6	2,7
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	18,4	3,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	47	9
Sel (g)	2,1	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 1 merguez par personne. Vous pourrez utiliser l'autre le lendemain, à midi ou le soir, par exemple sur du pain ou coupée en morceaux dans une salade ou des pâtes.

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

