

NATHALIE MAJCHER

Les meilleures recettes
DE DR BONNE BOUFFE



**52 IDÉES REPAS
D'UNE DIÉTÉTICIENNE
GOURMANDE**

PLUS DE
80
RECETTES
DÉLICIEUSEMENT
SAINES



hachette
CUISINE



4 poignées
s pousses
de tomates
l'huile de lin
balsamique .



LE PETIT + : LES QUANTITÉS

Pour profiter de vos aliments préférés tout en gardant une alimentation saine, le secret réside dans les quantités | On mange souvent une pizza "entière" par habitude, sans se poser la question de notre faim du moment. Le concept de la pizza "mi-ange mi-démon", où la moitié de l'assiette est composée de pizza et l'autre moitié de crudités, est une bonne façon d'aller gourmandise et santé !

PIZZA MI-ANGE MI-DÉMON

POUR 2

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 20 MIN



Faites de la pizza un accompagnement,
et non un repas à lui seul.)

POUR LA PIZZA : 1 pâte à pizza

industrielle ou faite maison (voir page 135) . 4 cuil. à soupe de sauce tomate nature . 10 tomates cerise (environ) . 1 boule de mozzarella . Basilic frais . Origan . Sel

POUR LA SALADE : 4 poignées

généreuses de jeunes pousses de salade . 1 poignée de tomates cerise . 1 cuil. à soupe d'huile de lin . 1 cuil. à café de vinaigre balsamique . Sel et poivre

1. Préparez la pizza : lavez les tomates cerise et coupez-les en deux. Assaisonnez de sel et d'origan puis laissez dégorger ainsi environ 15 min.
2. Égouttez la mozzarella puis coupez-la en tranches. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
3. Disposez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez la sauce tomate sur la pâte puis ajoutez la mozzarella et les tomates cerise. Enfournez pour environ 20 min.
4. Pendant ce temps, préparez la salade : lavez les jeunes pousses et coupez les tomates cerise en deux. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile et le vinaigre. Salez et poivrez.
5. Une fois la pizza cuite, servez une moitié de pizza dans chaque assiette et ajoutez à côté la salade assaisonnée de vinaigrette et parsemée de pignons de pin.

L'astuce de Docteur Bonne Bouffe

Mangez lentement. Cela permet de contrôler votre apport calorique, d'écouter les signaux de votre corps et d'apprécier véritablement ce que vous êtes en train de manger.