



CROQUE PIZZA

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 grandes tranches de pain de mie
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 2 tranches de jambon blanc ou blanc de dinde
- 2 tomates
- 50 g de gruyère râpé
- en fonction de votre tolérance : herbes de Provence ou basilic

Préparation :

Couper le jambon en petits dés ou petites lamelles, puis les tomates en petits dés après avoir pris soin d'enlever peau et pépins.

Étaler la sauce tomate sur chacune des tranches de pain de mie.

Partager le jambon et les tomates sur chaque tranche de pain, puis saupoudrer avec les herbes (en fonction de votre tolérance) puis le gruyère râpé.

Placer au four 5 min, puis laisser sous le grill jusqu'à ce que le gruyère soit fondu et un peu doré.

Laisser un peu refroidir.

Servir les croque-pizzas, de préférence tièdes.

Remarque :

Vous pouvez ajouter de nouveaux ingrédients en fonction de votre tolérance digestive : émincés de poulet, lamelles de poivrons grillés sans peau, lardons, crème fraîche, mozzarella, comté, fromage à raclette, dés d'aubergines cuites sans peau ni pépin,...

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr