



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



**COUP
POUCE**



Pizza au boeuf haché

Par Coup de Pouce

INGRÉDIENTS

- 1/2 lb de boeuf haché maigre
- 1 petit oignon, haché
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 1/2 cuillère à thé d'origan séché
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 1 lb de pâte à pizza maison ou du commerce
- 1/4 tasse de sauce pour pizza ou pour pâtes du commerce
- 3/4 tasses de cheddar râpé
- 3/4 tasses de fromage mozzarella râpé

PRÉPARATION

1. Dans un poêlon, cuire le boeuf haché, l'oignon, l'ail, l'origan, le sel et le poivre à feu moyen-vif, en brassant de temps à autre, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée. Dégraisser le poêlon. Réserver.
2. Sur une surface de travail légèrement farinée, abaisser la pâte en un cercle de 12 po (30 cm) de diamètre (laisser reposer si la pâte est trop élastique). Mettre la croûte à pizza sur une plaque à pizza huilée. Badigeonner la croûte de la sauce. Garnir de la préparation au boeuf réservée et parsemer du cheddar et du fromage mozzarella. Cuire sur la grille inférieure du four préchauffé à 500°F (260°C) pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage bouillonne et que la croûte soit dorée et légèrement gonflée.

Préparation	10 minutes
Cuisson	13 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	2 g
Protéines	30 g
Calories	594
Total gras	26 g
Total glucides	59 g

