



Plaque style pizza

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

22 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 547; protéines 29 g; M.G. 42 g; glucides 25 g; fibres 6 g; fer 3 mg; calcium 346 mg; sodium 1 806 mg



Pas très habile avec la pâte à [pizza](#)? Garnie de [saucisses](#), de légumes, de sauce marinara et de mozzarella, cette plaque style pizza est une excellente façon de satisfaire vos envies sans vous compliquer la vie!

Ingrédients

- 3 saucisses italiennes
- 250 ml (1 tasse) de pepperoni tranché
- 1 poivron vert tranché
- 1 contenant de champignons de 227 g, tranchés
- 1/2 chou-fleur coupé en petits bouquets
- 1/2 petit oignon rouge tranché
- 80 ml (1/3 de tasse) d'olives Kalamata tranchées
- 250 ml (1 tasse) de sauce marinara
- 375 ml (1 1/2 tasse) de mozzarella râpée

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les saucisses. Cuire au four 10 minutes.
- 3 Retirer du four et laisser tiédir avant de couper les saucisses en rondelles.
- 4 Remettre les saucisses sur la plaque de cuisson. Ajouter le pepperoni, le poivron, les champignons, le chou-fleur, l'oignon et les olives. Garnir la préparation de sauce marinara et de mozzarella. Cuire au four de 10 à 12 minutes.
- 5 Régler le four à la position «gril» (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.