

Share

 Share on Facebook

Next



SHUTTERSTOCK

## Ingrédients

- 1 poivron rouge grillé, en lanières
- 1/4 cuill. à thé de graines de fenouil ou d'origan séché
- 1/4 tasse de mozzarella allégée, râpée
- 2 cuill. à soupe de gruyère râpé
- 2 pitas au blé, (env. 10 cm/4 po de diamètre)
- 4 à 5 cuill. à soupe de sauce tomate à pizza
- 1/2 petit oignon rouge en fines rondelles
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de poivre

Portions: Unités:  ▼

## Type de repas

Plats principaux

## Diète spéciale

Végétarien

## Préparation

1. Préchauffez le gril du four.  
-----
2. Dans un petit bol, mélangez le poivron rouge et les graines de fenouil. Salez et poivrez. Dans un autre bol, mélangez la mozzarella et le gruyère râpés.  
-----
3. Séparez les pitas en deux dans le sens de l'épaisseur et placez-les sur une plaque, la partie lisse en dessous. Enfourez-les 1 minute à 10cm (4po) du gril, jusqu'à ce que les bords soient bien dorés.  
-----
4. Tartinez les demi-pitas de sauce tomate. Répartissez le poivron dessus, saupoudrez de fromage râpé et finissez par les rondelles d'oignon.  
-----
5. Passez 2 minutes sous le gril pour que le fromage fonde et que les pitas soient chaudes.

## Nos suggestions

## Valeurs nutritives

**Apport par personne:** 143 calories, Protéines: 6,3g, Glucides: 17,5g, Lipides: 5,3g (dont saturés: 2,9g), Cholestérol: 14mg, Fibres: 2g, Potassium: 180 mg.