

Recette de la Pizza Margherita Maison : Savoureuse et Équilibrée

À propos de cette recette

- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 10 à 12 minutes
- Portion : 1 pizza individuelle
- Objectif : Maîtriser les calories en utilisant des ingrédients frais et naturels

Ingrédients nécessaires

- 200g de pâte à pizza fraîche (idéalement fine)
- 100g de sauce tomate nature (sans sucres ajoutés)
- 80g de mozzarella di bufala égouttée
- Quelques feuilles de basilic frais
- 1 filet d'huile d'olive extra vierge
- Une pincée de sel et d'origan

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 250°C (thermostat 8-9) avec une plaque de cuisson à l'intérieur.
- Étalez la pâte à pizza finement sur un papier cuisson pour limiter l'apport en glucides.
- Étalez uniformément la sauce tomate en laissant 2 cm de bordure pour la croûte.
- Répartissez la mozzarella coupée en dés sur la sauce.
- Enfournez pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée et le fromage fondu.
- Sortez la pizza, ajoutez le basilic frais et le filet d'huile d'olive juste avant de servir.

Conseils nutritionnels pour gérer les calories

- Privilégiez une pâte fine : elle contient moins de calories qu'une pâte épaisse ou farcie.
- Contrôlez la quantité de fromage : la mozzarella est savoureuse mais dense en calories.
- Accompagnez votre part de pizza d'une grande salade verte assaisonnée au vinaigre balsamique pour augmenter la satiété.
- Évitez les charcuteries transformées pour limiter l'apport en graisses saturées et en sel.