



## Pizzas

# Pizza légère au jambon, épinards et brocolis



**37 min** **15 min** **22 min**      **0**      **357**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la pizza

1 **Pâte(s) à pizza**  
500 g **Brocoli**  
200 g **Epinard**  
100 g **Jambon cuit**  
100 g **Mozzarella**  
20 cl **Coulis de tomates**  
2 c. à soupe **Crème allégée**  
1 **Vinaigre d'alcool blanc**

### Étape 1

#### Cuisson des épinards

- 1 Laver les jeunes pousses d'épinards et les essorer délicatement à l'aide d'une essoreuse à salade.
- 2 Les placer dans une sauteuse et les faire étuver sans matière grasse pendant 2 minutes pour les attendrir en les mélangeant souvent à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Les égoutter dans une passoire en les pressant à l'aide d'une cuillère en bois pour éliminer l'eau de végétation.
- 4 Les placer dans un bol avec la crème fraîche légère et mélanger à l'aide d'une fourchette.

### Étape 2

#### Cuisson des brocolis

- 1 Séparer les fleurettes de brocoli et les laver à l'eau vinaigrée dans un saladier.
- 2 Les rincer à l'eau clair et les réserver dans une passoire.
- 3 Porter une casserole d'eau salée à ébullition.
- 4 Y plonger les fleurettes de brocoli et cuire pendant 5 minutes à partir de la reprise de l'ébullition.

- 5 Égoutter les fleurettes de brocoli.

### Étape 3

#### Préparation et cuisson de la pizza

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2 Détailler le jambon et la mozzarella en petits dés à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Dérouler la pâte sur un plat à pizza.
- 4 Étaler le coulis de tomates sur la pâte à pizza à l'aide d'une cuillère à soupe en réservant 1 cm tout autour.
- 5 Si le coulis de tomates est étalé sur toute la surface de la pizza, il risque de déborder et de détremper la pâte par le dessous, ou pire de brûler et d'apporter une saveur âcre à la pizza.
- 6 Répartir harmonieusement les épinards sur le coulis.
- 7 Ajouter les fleurettes de brocoli.
- 8 Parsemer de dés de jambon et de dés de mozzarella.
- 9 Enfourner pendant 12 à 15 minutes selon le degré de cuisson désiré.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Sortir la pizza du four et servir sans attendre.